

ADHESION ANNEE 2026-2027

Cadre réservé à
Rando Echiré

Adhérents

Nom	Prénom	Date de naissance	Nationalité	Date Certificat médical
1.....		/...../.....		
2.....		/...../.....		
Adresse complète				
Tél. portable 1		Adresse e-mail 1 :		
Tél. portable 2		Adresse e-mail 2 :		

Ecrire votre adresse mail en Majuscules pour éviter les erreurs de lecture

Votre adresse mail est indispensable pour recevoir votre licence par voie électronique ainsi que toutes nos informations.

Les adhérents qui n'ont pas Internet sont priés de se rapprocher d'un adhérent possédant un ordinateur

Accepte de recevoir de l'information FFRando	OUI	NON	Entourer la bonne mention	
Accepte de recevoir de l'information des prestataires FFRando	OUI	NON		
Adhésion et règlement		Qté	cotisations	montant à régler
Licence individuelle avec RC et accidents corporels			40,00 €	
Cotisation à RANDO Echiré pour un licencié d'une autre association de randonnée (Produire la copie de la licence)			12,00 €	
Licence Jeune moins 26 ans avec RC et accidents corporels			22,00 €	
Abonnement annuel à Passion Rando Magazine (4 numéros par an)			10,00 €	
DEDUCTION BON DE REDUCTION SUPER U ECHIRE sur opération commerciale du 24 Août au 13 Septembre 2026 valable sur la cotisation 2026-2027 prise avant 15 octobre 2026 dans la limite de 4 bons de réduction				-
Règlement par chèque à l'ordre de RANDO Echiré			TOTAL	

ACCORD UTILISATION PRISES DE VUES ET REGLEMENT INTERIEUR

J'autorise l'association Rando Echiré, dans le cadre de ses activités de randonnée pédestre et marche nordique, à utiliser des photographies me concernant pour illustrer son site internet ou des documents publiés par l'association et sans limitation de durée.

Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur de RANDO Echiré (sur le site www.randoechire.fr ou sur demande auprès de la Présidence).

PERMIS DE CONDUIRE ET ASSURANCE VOITURE

J'atteste posséder un permis de conduire valide et une assurance pour mon véhicule afin de pouvoir utiliser mon véhicule en covoiturage pour les déplacements sur les lieux de randonnées

CERTIFICAT MEDICAL

Le certificat médical est obligatoire pour tout nouveau licencié ou pour une reprise de licence après 2 saisons d'interruption

Pour un renouvellement de licence, vous trouverez en annexe les nouveaux documents

L'attestation conseils de santé est à nous retourner obligatoirement signée

A	Le ____ / ____ / ____	A	Le ____ / ____ / ____
Signature Mr.		Signature Mme	
La signature valide votre accord sur l'utilisation des photographies, l'acceptation du règlement intérieur et la détention d'un permis de conduire et d'une assurance voiture valides			

Bulletin d'adhésion à remettre à la permanence d'inscription ou à retourner à Sylvette JUIN 129 Rue de la Cadetterie 79410 ECHIRE accompagné du règlement et du certificat médical selon votre situation. Renseignements Tél 06.82.99.80.39

ANNEXE : CONSEILS DE SANTÉ et ATTESTATION SUR L'HONNEUR (pratiquant majeur)

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de la pratique et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- un essoufflement inhabituel à l'effort.

Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- **vous êtes une femme de 45 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- **vous êtes un homme de 35 ans ou plus** et vous avez repris une activités physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- **vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire** : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- **vous êtes suivi pour une maladie chronique** ;
- **vous poursuivez après vos 60 ans** une activité physique intensive ou en compétition ;
- **un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants)** est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- **un membre de votre famille (parents, frère ou sœur)** a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- **vous ressentez une baisse récente inexpliquée** de vos performances.

La Commission médicale (COMED) de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si :

- **vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (la COMED recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie) ;
- **au cours des douze derniers mois :**
 - ⇒ vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
 - ⇒ vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
 - ⇒ vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez un problème avec la nourriture ;
 - ⇒ vous êtes une femme ou vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - ⇒ vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - ⇒ vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

La COMED vous invite à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du sport.

Je soussigné(e), licencié n°
(NOM et Prénom) (le cas échéant)

atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée ci-dessus.

Fait à le

Signature