

(1) Détail des licences

Licences Individuelles	Part FFR			Cotisation Club (1)	Total	Option Passion Rando (2)	Total
	Licence	Assurance	Total				
IRA	28 €	2,85 €	30,85 €	9,15 €	40 €	10,00 €	50 €
IMPN	28 €	14,90 €	42,90 €	9,15 €	52,05 €	10,00 €	62,05 €

- IRA (Individuelle avec Responsabilité Civile et Accident Corporel)
- IMPN (Individuelle Multi-loisirs Pleine Nature)

Licences familiales	Part FFR			Cotisation Club (1)	Total	Option Passion Rando (2)	Total
	Licence	Assurance	Total				
FRA	56 €	5,50 €	61,50 €	18,50 €	80 €	10,00 €	90 €
FMPN	56 €	29,60 €	85,60 €	18,50 €	104,10 €	10,00 €	114,10 €

- FRA (Familiale avec Responsabilité Civile et Accident Corporel)
- FMPN (Familiale Multi-loisirs Pleine Nature)

(2) Le certificat médical

Il est obligatoire pour toute première prise de licence ou après 2 années consécutives d'absence.

(3) Le questionnaire de santé

Pour le renouvellement des licences, vous devez remplir le questionnaire de santé qui est à conserver et joindre l'attestation de réponse au questionnaire de santé, sinon vous devez fournir un certificat médical.

(Documents ci-dessous)

(4) L'autorisation de la saisie de l'adresse mail

Cela vous permet de recevoir toutes les informations utiles sur la vie et les activités du club et de la fédération. Vous recevrez également votre licence par mail.

Si vous n'avez pas autorisé la saisie de votre adresse mail, veuillez joindre une enveloppe timbrée à votre adresse pour l'envoi de votre licence.

(5) les photos mises en ligne sur Internet ne sont visibles que par les membres

Le droit à l'image vous permet de faire respecter votre droit à la vie privée. Ainsi, il est nécessaire d'avoir votre accord pour utiliser votre image

Envoyez votre formulaire d'inscription à l'adresse ci-dessous avec le certificat médical ou l'attestation de réponse du questionnaire de santé accompagné du chèque pour ceux qui ont opté pour ce mode de paiement.

Si et seulement si vous n'avez pas de connexion Internet, vous pouvez joindre également une enveloppe timbrée afin de recevoir la licence par courrier postal.

<p>Mme Viviane REGIS 237, rue Trélacour 01150 Lagnieu</p>
--

Le site Internet du club ainsi qu'une newsletter hebdomadaire (*Gazette du Buizin*) sont les principales sources de communication. Afin d'être informé au mieux, il est recommandé de créer votre compte en vous connectant sur le site <http://randobuizin-vauxenbugey.e-monsite.com/members/subscribe/>

Certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive 2024/25

Je, soussigné(e), Docteur..... déclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant :

La pratique des activités de marche et de randonnée ⁽¹⁾

RAYER LA MENTION INUTILE

La pratique des activités de marche et de randonnée EN COMPETITION ⁽¹⁾

Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants si vous le jugez pertinent :

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) :

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : oui / non

Le

à

SIGNATURE ET CACHET DU MEDECIN

(1) Les activités de marche et de randonnée de la FFRandonnée correspondent aux disciplines ci-dessous proposées par les clubs comprenant les disciplines comprises dans la délégation délivrée par le ministère des sports et les disciplines connexes.

Disciplines sportives déléguées	Disciplines comprises dans la délégation	Spécialités donnant lieu à des compétitions
Randonnée pédestre	Randonnée pédestre	
	Grande randonnée (GR®)	
	Grande randonnée de pays (GRP®)	
	Promenade, petite randonnée	
	Rando challenge®	X
	Marche d'endurance	X
	Géocaching	X
	Randonnée montagne	
	Marche en ville	
	Marche afghane	
	Marche rapide	X
	Randonnée tourisme	
	Marche avec bâtons	X
	Fast hiking	X
	Marche santé	
Balades à roulette®		
Longe côte	Longe côte	X
	Marche aquatique	
	Randonnée longe côte	X
	Trail longe côte	X
	Longe côte free style	X
	Longe côte santé	
Disciplines sportives connexes		Spécialités donnant lieu à des compétitions
	Marche nordique	X
	Rando Santé	
	Raquette à neige	X

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, puis la loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à la démocratisation du sport et ses décrets d'application, laissent aux fédérations sportives l'appréciation de la durée de validité du certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique (CACI) des disciplines que leur a déléguées le ministère des Sports et les activités connexes proposées au sein des clubs

Cette simplification administrative veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé ; elle aboutit aux règles suivantes en avril 2023 pour la FFRandonnée.

1- Un CACI pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.

2- Renouvellement annuel de la licence : le pratiquant doit attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé fourni par la FFRandonnée. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) mais le certificat médical n'est plus exigé. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.

3- Participation à des compétitions ou événements sportifs assimilés comme tels par la FFRandonnée : un CACI daté de moins de 6 mois est obligatoire tous les trois ans lors du renouvellement de la licence (saisons sportives). Entre ces CACI les compétiteurs doivent remplir le questionnaire de santé fédéral et attester avoir répondu « non » à toutes les questions. Dans le cas contraire (un ou plusieurs réponses positives), il est vivement conseillé de consulter un médecin sur sa capacité à participer aux épreuves dans les disciplines concernées.

4- Pour les mineurs : aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement (loisirs et/ou compétitions). Il faut que l'auto-questionnaire spécifique aux mineurs (réglementaire) ait été rempli conjointement (parents et enfant) et que toutes les réponses aux questions sont négatives. Dans le cas d'une ou plusieurs réponses positives, la consultation du médecin est obligatoire pour établir (ou pas) un CACI datant de moins de six mois pour la ou les disciplines concernées.



Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
5) Êtes-vous enceinte ?		
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?		
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?		
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?		
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
À ce jour		
10) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...)		
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.





ATTESTATION DE REPONSE AU QUESTIONNAIRE DE SANTE LORS DE LA DEMANDE DE RENOUVELLEMENT DE LICENCE

Attestation pour les pratiquants majeurs :

Je soussigné M/Mme [.....] atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir :

- Répondu NON* à toutes les questions ; je fournis cette attestation à mon club lors de mon renouvellement de licence.
- Répondu OUI* à une ou plusieurs question(s) ; je fournis un le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

Date et signature

Attestation pour les pratiquants mineurs :

Je soussigné M/Mme [.....], en ma qualité de représentant légal de [Prénom NOM], atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé et qu'il/elle a :

- Répondu NON* à toutes les questions ; je fournis cette attestation à son club lors de son renouvellement de licence.
- Répondu OUI* à une ou plusieurs question(s) ; je fournis un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de son renouvellement de licence.

Date et signature du représentant légal.

*Rayer la mention inutile

A Le/...../.....

Signature :