

Formulaire d'adhésion à **MOULINS – RANDO**

A faire parvenir au secrétaire Berthy NEAU : 2, rue Claude Debussy 57130 JOUY-aux-ARCHES
tel :03 87 60 82 76 e-mail : moulinsrando@orange.fr
ou à la secrétaire-adjointe : Nicole BERCEVILLE : 28 rue d'Alsace 57950 MONTIGNY-LES-METZ
ou au président : Serge CARÉ-COLIN 3 rue aux blés 57680 ARRY
ou au vice-président : Alain BRODIER : 1 rue des Camélias 57000 METZ

(Chaque postulant doit remplir une demande)

La participation aux activités du club Moulins Rando est conditionnée par la possession de la licence F.F.R. (Fédération Française de Randonnée) à laquelle le club est affilié. Cette licence est délivrée par le club suite à la fourniture du bulletin ci-dessous dûment rempli, accompagne d'une attestation d'aptitude (certificat médical) et du règlement correspondant de la cotisation.

Les randonnées sont organisées sous la responsabilité d'animateurs formés FFR et premiers secours. Le fait de prendre le départ d'une randonnée implique de suivre les consignes et recommandations de l'animateur et d'être correctement équipé, en vêtements selon la météo et surtout de bonnes chaussures.

Pour la première adhésion un certificat médical, de moins d'un an est demandé, attestant d'aucune contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre. Conformément à la loi sa durée de validité est maintenant de 3 ans, sous condition d'attester soi-même les 2 années suivantes (N+1 et N+2) de sa capacité (Formulaire ci-après).

Cependant pour pratiquer le Rando challenge® ou le longe côte en compétition, le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication pour la pratique de ces activités.

De fait de leurs inscriptions, sauf demande contraire de leur part, les membres acceptent que leurs photos prises au cours de randonnées pédestres puissent figurer sur le site web de Moulins-Rando.

Cotisation annuelle

Pour 2023 La cotisation annuelle est restée inchangée soit 33,00 €. Ce montant comprend le coût de la licence FFR catégorie IRA

Pour les membres détenant une licence de baliseur ou une licence (catégorie IRA) d'un autre club affilié à la F.F.R, la cotisation pour Moulins Rando est de 13€. Une photocopie de cette licence est alors à fournir à titre de justification.

Option : + 8€ pour un abonnement au magazine de randonnée " PASSION RANDO " (4 numéros/an)

Renouvellement de licence : Pour le renouvellement de licence les années N+1 et N+2 de validité du certificat médical, il suffit de répondre à un questionnaire de santé (présenté ci-après)

- Si la réponse est « NON » à toutes les questions, il suffit de l'attester et de signer.

- Si au moins une réponse est positive, ou s'il y a refus de répondre, il faut joindre un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.

Nota : Ce questionnaire dûment rempli n'est pas à fournir au club. Il sert juste de cadre pour vous poser les bonnes questions au sujet de votre santé et en déduire s'il vous est nécessaire de consulter avant de poursuivre la pratique de la randonnée.

7 QUESTIONNAIRE DE SANTÉ QS – SPORT



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

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 inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) 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...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Attestation pour les pratiquants majeurs

Je, soussigné(e), Mme / M

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

Renseignements à fournir en vue de la délivrance de la licence F.F.Randonnée pour l'année 2023

Madame, Monsieur (Nom et Prénom) demande à adhérer à l'Association « MOULINS RANDO » en vue de participer aux randonnées pédestres et autres manifestations conviviales que cette dernière organise.

Type de randonnée envisagée : plusieurs réponses possibles

Rapide le lundi, si animateurs disponible Soutenue le lundi normale le jeudi douce le mercredi , santé le lundi , nordique le vendredi matin , marche le dimanche

Date de naissance : .. / .. /

Adresse complète :

e-mail :@.....

téléphone fixetéléphone mobile :

Montant cotisation

Coordonnées de la personne à prévenir en cas d'absolue nécessité : nom, prénom, adresse et téléphone :

Fait à : Le : / / 2022

Signature

Rappel : Pour être traité et aboutir à la remise de la licence, votre dossier **doit être complet et comprendre**

1. Le présent formulaire dûment renseigné, daté et signé
2. Le certificat médical ou l'attestation de bonne santé datée et signée, pour les années N+1 et N+2
3. Le chèque correspondant établi à l'ordre de MOULINS RANDO
4. Le justificatif éventuel de prise de licence dans un autre club