



Marche nordique et randonnée

FICHE D'INSCRIPTION 2023– 2024

Civilité : Nom :	Prénom :	
Date de naissance :	Lieu de naissance :	
Adresse :	Code Postal :	Ville :
Email :	☎ domicile :	☎ portable :

Je m'engage à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai, à respecter les consignes générales de sécurité ci-jointes et à suivre les instructions des animateurs présents.

J'accepte de figurer sur des photos présentant les activités du TUVB OUI NON

Date : _____ Signature :

TARIFS 2023-2024

- Adhésion 2023-2024 avec licence incluant l'assurance IRA : **40 €**
- Adhésion 2023-2024 avec licence incluant l'assurance IMPN : **51 €**
- Extension Compétition 2023-2024 sur licence incluant l'assurance IRA : **27 €**
- Adhésion 2022-2023 pour ceux déjà licenciés dans un autre club de la FFRandonnée : **20 €**
- Abonnement d'un an à *Rando Passion* (journal de la FFRandonnée, 4 numéros/an) : **10 €**

TOTAL : _____ €

- Pour une **première demande** d'inscription, joindre obligatoirement un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de la randonnée, de la marche nordique et autres activités si besoin (précisant le cas échéant « en compétition »)
- Pour tout **renouvellement de licence**, renseigner le questionnaire de santé QS-SPORT. Si vous avez répondu NON à toutes les questions, compléter l'attestation ci-dessous, si non, fournir un certificat médical.
- Pour tout **renouvellement de licence compétition**, le certificat médical est valable 3 ans, mais l'**ATTESTATION** ci-dessous devra être signée ;

ATTESTATION : Je soussigné
Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N° 15699*01
et avoir répondu NON à l'ensemble des rubriques

Date et signature

JOINDRE LES DOCUMENTS SUIVANTS

- La fiche d'inscription
- Si besoin, le certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la randonnée (daté de moins de 6 mois). Pour les personnes souhaitant pratiquer le rando-challenge, le certificat doit préciser « Randonnée en compétition ».
- Un chèque libellé à l'ordre du TUVB ou virement (demander le RIB du club)

**Le tout à envoyer à Monsieur DELON Jean-Luc 74 rue de la Sablière 91120 PALAISEAU
ou à lui remettre en main propre.**

L'adhésion inclut la **licence de la Fédération Française de Randonnée** valable jusqu'au **31 août 2024**. L'option IRA concerne **toutes les activités de base** (randonnée, camping, raquettes, ski nordique). L'option IMPN concerne **en plus** les activités telles que l'alpinisme au niveau peu difficile, le ski alpin et de montagne, cyclotourisme et sports d'eau.

Si vous êtes licencié dans un autre club, merci de renseigner votre numéro de licence: _____

Marche nordique et randonnée

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
(Modèle proposé par la commission médicale de la FFRandonnée)

A _____, le _____

Je, soussigné(e), Docteur déclare avoir examiné

Mme, Mr

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

La Randonnée Pédestre:

en compétition (Rando-Challenge)

hors compétition

La Marche Nordique :

en compétition

hors compétition

La Raquette à Neige hors compétition

La Marche Aquatique Côtière / Longe-côte hors compétition

Cher Confrère, chère Consœur,

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 (total) à ne pas dépasser :

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

Avec nos remerciements confraternels

La commission médicale de la FFRandonnée

Tampon

Signature

Informations à l'attention du randonneur

La randonnée n'est pas une simple promenade : selon le poids du sac et votre propre poids, selon la longueur et le dénivelé de votre randonnée ainsi que la vitesse de progression, selon les conditions météorologiques, selon votre niveau d'entraînement physique, votre organisme peut être en difficulté au cours de la randonnée, rendant celle-ci de plus en plus difficile.

Avant de partir, renseignez-vous sur la longueur et le dénivelé de la randonnée, sur les conditions météorologiques prévues et choisissez votre parcours en fonction de vos capacités physiques et psychologiques du moment.

N'oubliez pas enfin que si « un jour de sentier = huit jours de santé », il faut rappeler qu'une randonnée mal préparée peut devenir une randonnée ratée.

Avec votre médecin, évaluez vos capacités et connaissez vos limites.

Si vous présentez une maladie chronique mais équilibrée, ayez sur vous le(s) médicament(s) nécessaire(s) en cas d'incident et évaluez bien avec votre médecin traitant le niveau d'activité physique à ne pas dépasser.

La commission Médicale de la FFRandonnée