



Marche nordique et randonnée



FICHE D'INSCRIPTION Saison 2017 – 2018

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code Postal : Ville :

domicile portable travail

Courriel :

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 2017-2018

- Adhésion 2017-2018 avec assurance IRA incluse : **35 €**
- Adhésion 2017-2018 avec assurance IMPN incluse : **45 €**
- Adhésion 2017-2018 pour ceux déjà licenciés dans un autre club de la FFRando : **16 €**
- Abonnement à Rando Passion (journal de la FF Randonnée) : **6 €**

TOTAL : €

JOINDRE LES DOCUMENTS SUIVANTS

- La fiche d'inscription
- Une photo d'identité
- Le certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la randonnée (daté de moins de 3 mois) valable trois ans (pas besoin de le fournir si il a été déjà fourni l'an passé ou il y a deux ans) sauf pour les plus de 70 ans valable un an.
- Un chèque libellé à l'ordre du TUVB

à TUVB Randonnée – Villa Sainte Christine – Place Charles de Gaulle 91370 – Verrières-le-Buisson

L'adhésion inclut **la licence de la Fédération Française de Randonnée** valable jusqu'au **31 août 2018** ET **une assurance** couvrant le licencié (en responsabilité civile, défense et recours, accidents corporels, frais de recherche et sauvetage) jusqu'au 31 décembre 2018 (avec deux mois de recouvrement (octobre et novembre). 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. (**se renseigner auprès du club si vous envisagez de participer au séjour montagne**)

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

PJ : Formulaire certificat médical et consignes générales de sécurité.



Marche nordique et randonnée

Cachet du médecin

A _____, le _____

Je soussigné Docteur _____
Certifie que Mme, Mr _____

Ne présente pas de contre-indication apparente à la pratique de :

- Marche douce (3km/h – dénivelés habituels inférieurs à 150 m – distance de 6 à 8 km)
- Marche normale (4 km/h – dénivelés habituels inférieurs à 300 m – distance de 8 à 25 km)
- Marche rapide (5 à 6 km/h – dénivelés habituels inférieurs à 300 m – distance de 20 km)
- Marche nordique (marche rapide avec bâtons sur une durée de 2 heures environ)
- Randonnée en montagne

Ne présente pas de contre-indication apparente, sous réserve que :

- Sa fréquence cardiaque ne doit pas dépasser : puls/mn
- La vitesse de progression à plat ne doit pas dépasser : Km/h
- Le dénivelé positif horaire ne doit pas dépasser : m/h
- Pendant une durée de : heures
- Autres recommandations

Signature :

Informations à l'attention du médecin

Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : elle lutte contre les maladies de la sédentarité, contre le surpoids ; elle limite l'ostéoporose ; c'est une activité conviviale qui permet de recréer un lien social là où l'individualisme domine. Par ailleurs, elle est souvent pratiquée par des adultes. Néanmoins, il ne s'agit pas d'une banale promenade car, selon la longueur de la randonnée ainsi que l'importance de son dénivelé, l'effort nécessaire augmente et sa tolérance peut être mauvaise, pouvant avoir des conséquences néfastes sur le randonneur ainsi que sur le groupe qui l'accompagne.
N'oublions pas que l'incident, va le plus souvent survenir en pleine nature loin de tout centre de secours.
Connaissant bien votre patient, et à la suite de votre examen clinique, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.

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