



LES RANDONNEURS HYEROIS

« LES COPAINS D'ABORD »

14, rue CRIVELLI 83400 HYERES

☎ 04 94 65 55 31 E-mail randonneurshyerois@gmail.com



DEMANDE D'ADHESION 2026 / 2027

- ☐ Renouvellement
☐ Première adhésion au club ou après absence de deux ans ou plus au club
☐ Déjà licencié FFR (venant d'une autre association)

MONSIEUR			
NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE <i>obligatoire</i>	N° LICENCE <i>obligatoire</i>
MADAME			
NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE <i>obligatoire</i>	N° LICENCE <i>obligatoire</i>
ENFANT (1)			
NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE <i>obligatoire</i>	N° LICENCE <i>obligatoire</i>
NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE <i>obligatoire</i>	N° LICENCE <i>obligatoire</i>

(1) Enfant fiscalement à charge vivant sous le même toit que les parents et ayant moins de 25 ans. Les petits-enfants sont admis.

ADRESSE		
.....		
INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES		
TELEPHONE OBLIGATOIRE Portable :	E-MAIL :	☐ Je suis titulaire du PSC1 ☐ J'ai des connaissances médicales ou paramédicales cochez la ou les cases correspondantes

VOTRE COTISATION ANNUELLE 2026 / 2027

Tarifs des licences	Licence unique (RC+PJ)	Licence + assurance Accidents Corporels	Licence + assurance multi loisirs	Cotisation club	TOTAL
Licence Individuelle		33 €	46 €	30 €	63 €
Licence Famille		66 €	92 €	60 €	126 €
Licence Jeune*		18 €	31 €	OFFERT	18 €
Licencié FFR auprès d'un autre club par personne				32 €	32 €
Licence Double Fédération FFH / FFA	11 €				

 Proposition recommandée. Total à modifier si assurance multi loisirs choisie

Comme chaque année nous vous proposons la licence incluant l'assurance RC, PJ ainsi que l'assurance AC
RC : responsabilité civile **PJ : protection juridique** **AC : accidents corporels**

* La licence Jeune est accessible aux moins de 26 ans.

☐ **Abonnement au magazine « Passion Rando » : ajouter 10€**
(Ne s'applique pas aux licenciés externes)

☐ **Envoi du programme à domicile : ajouter 20 €**

☐ **Souhaitez vous faire un don aux Randonneurs Hyérois « les copains d'abord »**

Don de	5€ (2)
Don de	10€ (2)
Don de	20€ (2)
Montant LIBRE	

(2) Entourez le total choisi

TOTAL :  €

☐ La demande d'adhésion 26/27 dûment complétée et signée.

☐ Le paiement préférentiel par virement bancaire au Randonneurs Hyérois ou par chèque libellé à l'ordre des **Randonneurs Hyérois**.

☐ Pour ceux qui adhèrent déjà à la FFR comme membre d'une autre association : **Photocopie OBLIGATOIRE de la licence FFR 2026/2027** indiquant son numéro et le type d'assurance souscrite.

Ces informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées uniquement à la gestion de l'Association. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Pour cela, veuillez-vous adresser à la responsable « Licences ».

CERTIFICAT MEDICAL :

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRando

1- Délivrance de la première licence

Un certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes, 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 (+18 ans)

Chaque licencié doit attester sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé. À cet effet, il signe une attestation sur l'honneur qu'il remet à son club.

3- Pratique en compétition ou rencontre sportive avec classement

Chaque licencié ou titulaire d'un pass découverte doit attester sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé. À cet effet, il signe une attestation sur l'honneur qu'il remet à l'organisateur.

4- Pour les mineurs

Le sportif mineur et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un questionnaire relatif à son état de santé. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la FFRandonnée que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. À défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

Informations et documents en téléchargement sur : <https://www.ffrandonnee.fr/nos-clubs/espace-clubs/certificatsmedicaux>

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 activité 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.

Droit à l'image : En vous inscrivant, vous acceptez que les photos prises par les membres du Club sur lesquelles vous figurez soient éventuellement publiées dans les documents édités par le Club. Dans le cas contraire, veuillez le signaler à la personne qui prendra votre inscription.

★ je m'engage à respecter les statuts et le règlement intérieur de l'Association qui sont à ma disposition ou qui peuvent m'être fournis à ma demande.

Fait à :

Le :

Signature(s) précédée(s) de la mention manuscrite "lu et approuvé" Ceci suppose que vous avez lu le document page 3 et 4.

Signature de Monsieur :

Signature de Madame :