



BULLETIN D'ADHESION 2019 - 2020

Escalade - Ecole d'escalade

Alpinisme - Ski de montagne - VTT

(Valable du 1er septembre 2019 au 31 août 2020)

Merci de cocher la ou les cases concernées et de remplir tous les champs vides

Première inscription Renouvellement

Première inscription, j'ai connu Pyrénéa Sports par : internet réseaux sociaux internet site web Bouche à oreille

Médias régionaux (presse ou radio) Un événement sportif lequel ?

Informations personnelles

Nom :	<input type="text"/>	Prénom :	<input type="text"/>
Date de naissance :	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Sexe :	<input type="checkbox"/> Féminin <input type="checkbox"/> Masculin
Adresse :	<input type="text"/>		
Code postal :	<input type="text"/>	Ville :	<input type="text"/>
Téléphone :	<input type="text"/>	Portable :	<input type="text"/>
Adresse mail :	<input type="text"/>	@	<input type="text"/>

En cochant cette case, je refuse que mon image soit utilisée par l'association Pyrénéa Sports (site internet, brochures)

Autorisation parentale

Je soussigné(e) , autorise mon enfant

- à adhérer à l'association Pyrénéa Sports et à participer aux activités proposées.

J'autorise l'association Pyrénéa Sports :

- en cas d'urgence, à faire prendre en charge médicalement (Pompiers, SAMU ...) mon enfant.

Par ailleurs, j'autorise l'association Pyrénéa Sports à transporter mon enfant dans les véhicules individuels des adhérents (sorties, compétitions ...) - OUI NON

Première adhésion ou adhérent de plus de 70 ans ou pratiquant l'alpinisme : je fournis un Certificat Médical
Renouvellement d'adhésion : si j'ai déjà fourni un certificat médical dans les 3 dernières années et si je ne pratique pas l'alpinisme, j'atteste avoir rempli le Questionnaire Santé.

L'adhésion à Pyrénéa Sports vaut engagement à respecter les statuts et les règlements internes de l'association.

L'inscription au club comprend trois parties

- A : la cotisation club (obligatoire) qui couvre les frais de secrétariat et de gestion de la structure du club
- B : la cotisation activités (au choix) qui correspond à la licence de la fédération de l'activité choisie
- C : pour l'escalade une cotisation spécifique complémentaire selon la pratique choisie

Total à régler (report de la page 2)	Signature de l'adhérent (du responsable légal pour les mineurs) :
Le : <input type="text"/>	
À : <input type="text"/>	

Zone secrétariat :

N° Adhérent	Fédération	N° Licence	Règlement	Date saisie Lic
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

PYRENEA SPORTS : 12 rue des Bains, "le Hedas" – 64 000 PAU – tél : 05 59 27 23 11

email : pyrenea@pyreneasports.com – site web : www.pyreneasports.com – blog des adhérents : <http://pyrenea.canalblog.com>

Escalade - Ecole d'escalade Alpinisme - Ski de montagne - VTT

A – COTISATION CLUB (Obligatoire)

A – COTISATION CLUB (Obligatoire)				
1 - INDIVIDUELLE			2 – FAMILIALE	
• Adulte (18 ans et plus)	54,00 €	<input type="checkbox"/>	2 premières personnes : cocher dans cotisation individuelle	
• Etudiant	43,00 €	<input type="checkbox"/>	• La troisième personne	32,00 € <input type="checkbox"/>
• Né de 2002 à 2006 (13 à 17 ans)	42,00 €	<input type="checkbox"/>	• La quatrième personne	22,00 € <input type="checkbox"/>
• Né en 2007 et plus (12 ans et moins)	32,00 €	<input type="checkbox"/>	• Au-delà	Gratuit <input type="checkbox"/>
• Membre associé – Adhésion temporaire pour séjour				30,00 € <input type="checkbox"/>
• Bénévole encadrant une activité jeune (ski loisir – juge escalade)				10,00 € <input type="checkbox"/>

B – ACTIVITÉS et COTISATION FEDERATION

B – ACTIVITÉS et COTISATION FEDERATION				
HAUTE RANDONNÉE - ALPINISME - SKI ALPINISME – ESCALADE – F.F.M.E				
• Licence FFME adulte – assurance base incluse			67,00 €	<input type="checkbox"/>
• Licence FFME jeune (moins 18) – assurance base incluse			52,50 €	<input type="checkbox"/>
• Licence FFME Famille (s'applique à la troisième personne et plus. Il faut donc deux licences FFME à tarif normal)			38,50 €	<input type="checkbox"/>
• Supplément assurance "base +"			3,00 €	<input type="checkbox"/>
• Supplément assurance "base ++"			10,00 €	<input type="checkbox"/>
• Option ski de piste (pratique sur et hors domaine skiable)			5,00 €	<input type="checkbox"/>
• Option Slackline (couverture de cette activité au delà de 60cm du sol en pratique encadrée et individuelle)			5,00 €	<input type="checkbox"/>
• Option Trail			10,00 €	<input type="checkbox"/>
• Option VTT (couverture en pratique encadrée et individuelle)			30,00 €	<input type="checkbox"/>

Si vous êtes une famille de 3 ou plus, remplir deux bulletins avec le tarif normal (il vaut mieux commencer par les enfants) et appliquer le tarif famille à partir du troisième bulletin.

C – INSCRIPTION COMPLÉMENTAIRE SPÉCIFIQUE ESCALADE

Pour le choix de la formule, se reporter au tableau en page 4

Adulte Escalade Libre (Inscription sans cours)	25,00 €	<input type="checkbox"/>	Baby Enfant Ecole d'escalade 3 à 5 ans	170,00 €	<input type="checkbox"/>
Adulte Plaisir – cours du mardi - SAE	215,00 €	<input type="checkbox"/>	Mini Perf Enfant Ecole d'escalade 6 à 14 ans	180,00 €	<input type="checkbox"/>
Adulte Plaisir – cours du vendredi - SAE	180,00 €	<input type="checkbox"/>	Jeunes Cours d'escalade 15 à 18 ans	205,00 €	<input type="checkbox"/>
Adulte Performance – cours encadré	230,00 €	<input type="checkbox"/>	Supplément Précompétition pour Miniperf	20,00 €	<input type="checkbox"/>
Escalade Collège Marguerite de Navarre	75,00 €	<input type="checkbox"/>	Groupe Compétition (choix coché par le moniteur du club)	215,00 €	<input type="checkbox"/>

Récapitulatif de vos cotisations et inscriptions :

• Cotisation Club A	
• Activité, Licence et Options..... B	
• Inscription complémentaire..... C	
Total reporté en page 1	

REEMPLIR OBLIGATOIREMENT LA PAGE 3

Bulletin n° 1 : Accusé d'information et d'adhésion aux contrats d'assurance FFME

Je soussigné (Nom, Prénom) :

Adresse :

N° de licence 2019-2020 (réservé secrétariat club):

Club : PYRENEA SPORTS

déclare :

avoir reçu et pris connaissance de la notice d'information Saison 2019

accepter les garanties de personnes et souscrire l'offre complète :

Base 11 €

Base + 14 €

Base ++ 21 €

"Option ski de piste" 5 €

"Option slackline" 5 €

"Option Trail" 10 €

"Option VTT" 30 €

souscrire des garanties optionnelles Indemnités Journalières :

IJ1 18 €

IJ2 30 €

IJ3 35 €

refuser les garanties de personne « Atteinte corporelle, frais de recherches et de secours, assistance rapatriement ».

Fait à : le

Signature du licencié
(pour les mineurs, son représentant légal)



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. Simplet 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.

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE

Je soussigné, Docteur

Certifie avoir examiné : NOM Prénom

Né(é) le :

Après examen, atteste que l'intéressé(e) ne présente pas à ce jour de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives de la FFME, escalade et sports de montagne y compris l'alpinisme.

Le cas échéant mentionner la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée :

- | | | | | |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| ESCALADE | <input type="checkbox"/> | Activité contre-indiquée | <input type="checkbox"/> | Pratique compétition contre-indiquée |
| SKI-ALPINISME | <input type="checkbox"/> | Activité contre-indiquée | <input type="checkbox"/> | Pratique compétition contre-indiquée |
| RAQUETTES A NEIGE | <input type="checkbox"/> | Activité contre-indiquée | | |
| RANDONNEE | <input type="checkbox"/> | Activité contre-indiquée | | |
| CANYONISME | <input type="checkbox"/> | Activité contre-indiquée | | |
| ALPINISME | <input type="checkbox"/> | Activité contre-indiquée | | |

Date :

Cachet du médecin :

Signature :

A compléter par le(a) licencié(e)

En cas de contre-indication pour l'une des activités, je certifie avoir pris connaissance et tenir compte des précautions et restrictions éventuelles des pratiques.

Date :

Signature :

RAPPEL :

Le certificat médical est une obligation légale conformément aux articles L231-2 et L231-3 du Code du sport.
Le certificat médical permet d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport mentionné, s'il y a lieu, la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée. Il peut, à la demande du licencié, ne porter que sur une discipline ou un ensemble de disciplines connexes.
La production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'activité des sports statutaires est exigée lors de la première délivrance de licence et pour la pratique de l'alpinisme. Le renouvellement d'une licence pour les sports FFME à l'exception de l'alpinisme est subordonné à la production d'un certificat médical tous les trois ans. Lorsqu'un certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de la licence, le sportif renseigne un questionnaire de santé et atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, il est tenu de produire un nouveau certificat médical attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de la licence.

➤ Le certificat médical doit dater de moins d'un an à compter du jour où il a été délivré.

➤ Pour l'alpinisme pratiqué au-dessus de 2500m, comportant un séjour d'au moins une nuit à cette altitude ou au-dessus, le certificat médical est à fournir chaque année.

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME

NOTE A L'ATTENTION DES LICENCIES

Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< - 5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution
- 7/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique)
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

NOTE A L'ATTENTION DU MEDECIN

Avant de délivrer ce certificat la commission médicale de la FFME préconise pour cet examen :

Interrogatoire, antécédents, facteurs de risque, pathologies antérieures ou existantes contre-indiquant le sport pratiqué, accidents sportifs répétés, traitement en cours, évaluation de l'activité sportive projetée et des objectifs, tolérance à l'entraînement. Recherche de conduites à risques de troubles du comportement alimentaire ou de dopage.

L'examen clinique sera particulièrement approfondi et complet, il insistera sur la recherche de pathologies cardio-vasculaires, pulmonaires et de l'appareil locomoteur.

Suivant les recommandations de la commission médicale du CNOSF, la FFME préconise un ECG de repos lors de la première visite et une épreuve d'effort cardiologique à partir de 35 ans. Le praticien est seul juge de la nécessité d'examens complémentaires éventuels, il est responsable d'une obligation de moyen et d'une information même en cas de refus de délivrance d'une aptitude.

La pratique en compétition fera l'objet d'une attention spéciale. Le médecin devra profiter de cette consultation pour répéter les messages de prévention sur la progressivité et la régularité de l'entraînement, la nécessité d'un échauffement et d'une récupération, l'alimentation, l'hydratation, l'inutilité des aides énergétiques ou protéiques. Le point sur les vaccinations sera fait. Un dossier médico sportif doit être constitué.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La pratique de l'alpinisme, au-dessus de 2500m discipline à contrainte spécifique liée à l'environnement fera l'objet d'une attention particulière portant sur l'examen cardio-vasculaire. La présence d'antécédents ou de facteurs de risques de pathologie liées à l'hypoxie d'altitude justifie la réalisation d'une consultation spécialisée ou de médecine de montagne.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La signature d'un certificat de non contre-indication aux activités physiques et sportives engage la responsabilité du médecin.

Ce certificat ne doit pas être considéré comme une formalité ni signé sans examen

Tout complément d'information peut-être retrouvé sur les pages médicales du site www.ffme.fr :

Guide l'examen médical pour la pratique de l'escalade

Conseils à vos patients pour séjours en altitude