



BULLETIN D'ADHESION 2019 - 2020

Randonnée pédestre, raquette à neige.

F-F-R-P

(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

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="radio"/> Féminin <input type="radio"/> 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)

A – COTISATION CLUB (Obligatoire)

1 - INDIVIDUELLE		2 – FAMILIALE (3 pers minimum)	
• 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 200 à 200 (13 à 17 ans)	42,00 € <input type="checkbox"/>	• La quatrième personne	22,00 € <input type="checkbox"/>
• Né en 200 et plus (12 ans et moins)	32,00 € <input type="checkbox"/>	• Au-delà	Gratuité <input type="checkbox"/>
• Membre associé – Adhésion temporaire pour séjour – Bénévole non pratiquant			30,00 € <input type="checkbox"/>

B – COTISATION RANDONNÉE FFRP (Obligatoire sauf membre associé)

Licence individuelle multi loisirs pleine nature – IMPN – Responsabilité civile et assurance comprises	37,00 €	<input type="checkbox"/>
Option abonnement revue "Passion rando"	8,00 €	<input type="checkbox"/>

Pour information : La licence IMPN couvre également la randonnée glaciaire avec parcours sur glaciers, passage de petite escalade et, plus généralement dès que l'itinéraire exige en toute circonstance une technique et/ ou un matériel spécifique à la haute montagne sans toutefois dépasser la cotisation P.D.

Première adhésion : je joins un certificat médical (voir le certificat type ci dessous)

Renouvellement : j'ai fourni un certificat médical il y a moins de 3 ans, en signant ci dessous, j'atteste avoir rempli le Questionnaire Santé ci-dessous et avoir répondu "non" à toutes ses rubriques.

L'adhésion à Pyrénéa Sports vaut engagement à respecter les statuts et les règlements internes de l'association. Dans votre cas, la charte du randonneur et celle du Développement Durable

Signature de l'adhérent (du responsable légal pour les mineurs) :

Total à régler :

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>

PyrénéaSports 2019©



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 inexplicée ?	<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.



Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Modèle 2019 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le à.....

Je, soussigné(e), Drdéclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....
 et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-
 indiquant la pratique de : (cocher les cases voir définition des pratiques au verso)

Randonnée pédestre	<input type="radio"/> en compétition (= Rando Challenge®) <input type="radio"/> hors compétition
Longe-côte/ Marche Aquatique	<input type="radio"/> en compétition <input type="radio"/> hors compétition
Marche d'endurance	<input type="radio"/> hors compétition
Rando Santé ®	<input type="radio"/> hors compétition
Marche Nordique	<input type="radio"/> hors compétition
Raquette à Neige	<input type="radio"/> 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 à ne pas dépasser (mètres/heure) :

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

Avec nos remerciements confraternels.

La commission médicale de la FFRandonnée

TAMPON

SIGNATURE

Nombre de cases cochées :

LE CERTIFICAT MEDICAL

- Règles applicables (loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016) pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée à compter du 1^{er} septembre 2017 **quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées** :
- **Première prise de licence** : Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, daté de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 saisons sportives consécutives, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence** : Durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé.
 - S'il atteste répondre « NON » à toutes les questions, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.
 - S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.
- **Pratique en compétition** : Attention, pour pratiquer le Rando Challenge® ou le longe-côte en compétition, le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication à la pratique en compétition. Sa validité est également de 3 saisons sportives consécutives.

	<p>RANDONNEE PEDESTRE : Déplacement pédestre sur itinéraire balisé ou non, en plaine ou en montagne sans limitation d'altitude, kilométrage et dénivelé variable, à la demi-journée, journée ou itinéraire sur plusieurs jours en autonomie ou non.</p>
	<p>RANDO SANTE® : Pratique adaptée aux publics diminués temporairement ou durablement. Ces sorties régulières sont courtes, lentes, faciles et conviviales. Vitesse moyenne 2 km/h, arrêts inclus, environ 6 km, selon les possibilités des participants.</p>
	<p>MARCHE NORDIQUE : Dynamique, la marche nordique utilise des bâtons spécifiques pour augmenter la propulsion grâce à l'action vigoureuse (en poussée vers l'arrière) des membres supérieurs et des épaules. Alliant effort en endurance et en résistance, elle se pratique en séance de 1 à 2 heures à allure soutenue (environ 5km/h).</p>
	<p>LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE : Consiste à marcher dans l'eau (de mer ou douce) en immersion, avec de l'eau entre le nombril et les aisselles, avec ou sans ustensiles de propulsion, sur un itinéraire adapté et reconnu par un animateur diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo. Elle allie effort en endurance et en résistance, en condition thermique parfois exigeante, en séance de 1 à 2 heures. Elle se pratique en loisir et en compétition sur des distances de : 100 m, 400 m, 1000 m et plus. Les chaussures/chaussons sont obligatoires, la combinaison néoprène est facultative.</p>
	<p>RAQUETTES A NEIGE : Déplacement en milieu enneigé, ce sport d'hiver, de loisir sous différentes formes : randonnée de quelques heures, à la journée, trek hivernal. Pas de limite théorique d'altitude.</p>
	<p>RANDO CHALLENGE® : Epreuve par équipes sollicitant : techniques d'orientation, sens de l'observation, régularité de l'allure. Le déplacement se fait à 4km/h sur une distance de 15 à 20 km.</p>
	<p>MARCHE D'ENDURANCE (type AUDAX®) : Epreuve d'endurance en équipe où tous les membres du groupe parcourent des distances de 25, 50, 75, 100, 125 ou 150 km sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse constante de 6 km/h.</p>