



**DES PAS QUI NOUS
RAPPROCHENT.**

**3 500 CLUBS ET 10 000 ANIMATEURS
VOUS ACCUEILLENT**

Bulletin d'adhésion 2026 – 2027



ASV LES TROTTEURS
4 Impasse de la Mercanderie
37270 VERETZ

Mail : asvtrotteurs@gmail.com

Site : asv-trotteurs.fr

FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr

Demande d'adhésion à retourner avant le 31 octobre 2026

Identité de l'adhérent :

Nom : Prénom : Date de Naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone portable : Adresse mail :

Information complémentaire à remplir par l'adhérent

Personne à prévenir en cas d'urgence : Téléphone :

☐ Je m'engage à respecter le règlement intérieur de l'association

Date :

Signature

TARIFS DES LICENCES	Licence unique (RC & PJ)	Licence + Assurance Accidents Corporels	Cotisation club	TOTAL
Licence Individuelle* Responsabilité civile & Protection Juridique	31 €		10 €	41 €
Licence Individuelle RC & PJ+Accidents Corporels		33 €	10 €	43 €
Licence Famille Responsabilité civile & Protection Juridique	62 €		20 €	82 €
Licence Famille RC & PJ+Accidents corporels		66 €	20 €	86 €
Si vous avez déjà une licence FFRP dans un autre club L'adhésion au club des Trotteurs est de : Vous devrez impérativement fournir la photocopie de votre licence FFRP			10 €	10 €
Abonnements				
Abonnement Passion Rando Magazine (PRM) 1 an (4 numéros)	10 €	/	/	/

* La FFRandonnée propose **une licence unique avec options et assurances complémentaires**. Conformément aux obligations du code du sport (art. L.321-1), **la licence inclut automatiquement l'assurance responsabilité civile (RC) et la protection juridique (PJ)**.

☐ J'ai noté que la loi n° 84-610 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et de celle de leurs adhérents. Je reconnais qu'il m'a été proposé plusieurs formules d'assurance facultative et accepte de prendre l'assurance proposée par mon club.

CERTIFICAT MEDICAL

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée

- Pour toute première prise de licence** et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus : **un certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique de l'activité de randonnées datant de moins de six mois est obligatoire**
- Renouvellement annuel de la licence** : Attestation sur l'honneur d'avoir lu et compris les conseils de santé et prendre, ou avoir pris les dispositions nécessaires pour participer aux activités de la FFRandonnée sans risque pour sa santé

LE RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LA PROTECTION DES DONNÉES (RGPD)

En remplissant ce formulaire, je suis informé(e) que mes données personnelles sont utilisées dans le cadre de l'adhésion et de la vie associative, de la relation commerciale éthique et personnalisée ainsi que des statistiques officielles sur les pratiques sportives.

Vous pouvez également demander l'accès et la suppression de vos données à donneespersonnelles@ffrandonnee.fr. Pour plus d'informations sur la manière dont vos données sont collectées et vos droits (ex : rectification, portabilité, etc.), consultez la **Politique de Confidentialité** de la FFRandonnée sur son site internet www.ffrandonnee.fr

Vous pouvez modifier vos préférences de communication en vous connectant dans votre espace personnel "Mon Compte" sur le site internet de la FFRandonnée: <https://www.ffrandonnee.fr/>

AUTORISATION DU DROIT A L'IMAGE :

Des photos sur lesquelles vous pouvez figurer sont prises avec l'autorisation du club. Vous disposez d'un droit à l'image.

☐ J'autorise la prise de vue et de publication de l'image sur laquelle j'apparais, ceci sur différents supports (écrit, électronique, audiovisuel) et sans limitation de durée

☐ Je reconnais avoir pris connaissance de l'utilisation qui en est faite dans le cadre de la publication, de la promotion et de la publicité à l'usage exclusif de l'Association.

ABONNEMENT MAGAZINE FFRANDONNÉE :

☐ Je souscris un abonnement à Passion Rando Magazine pour 1 an de 4 numéros (10€)

☐ Je souscris un abonnement à Passion Rando Magazine pour 2 ans de 8 numéros (20€)

☐ Je ne souscris pas d'abonnement à Passion Rando Magazine

☐ Je souscris un abonnement au GR@ccess pour 1 an (20€)

☐ Je ne souscris pas d'abonnement au GR@ccess



ANNEXE : 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 activités 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.

Je soussigné(e) , licencié n°
(NOM et Prénom) (le cas échéant)

atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée ci-dessus.

Fait à le

Signature

III. LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE 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 pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma 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 + courbatures).

- 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.

*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>