

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

# LA GODASSE BAGNADO

*Programme du 4ème Trimestre 2022*



*SAINT-ZACHARIE – Saint-Jean du Puy*

**Siège social : Chez Monsieur LAMBERT Marc**  
**35, impasse des Amélie**  
**83190 OLLIOULES**  
**Siret : 514 673 763 000 17**

**Site internet : <http://lagodasse-bagnado.com>**

## COMITE DE DIRECTION 2022 – 2023

<b><u>Président</u></b>	LAMBERT Marc	----	06.07.42.57.06
<b><u>Vice-présidents</u></b>	BOTTE Gilbert	04.94.38.34.76	06.86.49.32.72
	SCIANDRA Georges	04.94.08.59.40	06.83.41.72.26
	VEYRY Christian	04.94.63.35.38	06.72.68.78.73
<b><u>Secrétaire</u></b>	PAGEOT Murielle	04.94.89.59.65	06.33.28.09.74
<b><u>Secrétaires Adjoints</u></b>	GONDRAN Odile	04.94.09.26.21	06.60.09.59.48
	PERELLO Corinne	----	06.24.97.28.27
<b><u>Trésorier</u></b>	JOURNÉ Alain	04.94.06.72.99	06.07.80.94.72
<b><u>Trésorier Adjoint</u></b>	SCARSO Antoine	04.94.63.09.39	----
<b><u>Membres</u></b>	BLANC Alain	----	06.44.90.31.07
	CRUVELLIER J-Marie	04.94.63.11.27	06.27.39.18.25
	DUCHAMP André	04.94.63.33.87	06.58.91.16.89
	GICQUEL Roland	----	06.44.06.91.47
	LALLEMENT Alain	04.94.22.35.22	07.83.80.31.03
	OSSETTI Frédéric	---	06.21.64.05.48
	RIZZO Anne-Marie	04.22.44.09.19	06.12.39.30.24
	SAN-JOSÉ Alain	09.81.61.74.13	06.63.62.93.76
	TOGNETTI Richard	04.94.63.08.81	06.87.00.54.04
	TRIQUET Guy	04.89.30.82.46	06.20.88.08.73
<b><u>Référent Tourisme</u></b>	CRUVELLIER Jean-Marie	04.94.63.11.27	06.27.39.18.25

# REGLEMENT INTERIEUR RELATIF AUX SORTIES

\*\*\*\*\*

## RESPONSABILITE

Au cours des randonnées, il est important que chacun respecte les consignes des responsables de la randonnée et vice versa, pour la bonne entente de tous, le bon fonctionnement et la sécurité du groupe. Au cours d'une randonnée, s'il y a possibilité de baignade, elle sera placée sous la responsabilité de chacun.

Concernant les mesures sanitaires liées au Covid-19, nous demandons à chacun d'être responsable et de respecter les gestes barrière (distanciassions, port du masque etc...)

**Le point de rendez-vous, jusqu'à nouvel ordre, se fait au Parking Orlandi 1**

## SORTIES ANNULEES

Les sorties annulées pour cause de mauvais temps, pourront, si le responsable le décide, être reportées :

- Au Mercredi suivant, pour les sorties du mercredi.
- Au Samedi ou au Dimanche suivant, pour les sorties du Dimanche.

Se renseigner après chaque annulation au responsable de la sortie.

## SORTIES AUTOCAR – SORTIES CULTURELLES – RESERVATIONS SEJOURS

### 1°) Nombre de places

Le nombre de places en autocar est désormais limité à 53 ou 55.

Toutes les réservations se feront par chèque. Celles-ci ne seront effectives que le jour de la remise du chèque et un seul chèque par sortie. Les chèques reçus à l'adresse du responsable de la sortie avant le jour de l'ouverture des réservations, ne seront pris en compte que le lendemain de cette date.

Ne pas envoyer de chèque sans avoir prévenu le responsable et sans savoir le nombre de places restantes.

En cas de réservation par téléphone, obligation est faite au demandeur de confirmer rapidement par courrier, adressé chez le responsable de la sortie, avec le chèque joint.

Les inscriptions se feront entre les dates prévues au programme.

### 2°) Liste d'attente

La liste d'attente sera composée par les adhérents n'ayant pu obtenir de places dans le car, ou pour un séjour. Ceux-ci s'engagent à avertir le responsable de leur changement ou de leur désistement. Ils seront comptabilisés dans l'ordre de leur demande d'inscription.

### 3°) Les désistements

Au-delà de la semaine précédant la sortie, les désistements ne seront plus remboursés sauf cas de force majeure.

Pour les séjours et week-end, les frais réclamés par l'établissement seront retenus à chacun des absents.

### 4°) Les invités

Les invités ne seront autorisés à participer aux randonnées que **1 fois**.

S'ils désirent revenir ils seront invités à établir une demande d'adhésion.

# QUELQUES PETITS CONSEILS

\*\*\*\*\*



Un vêtement de pluie type PONCHO est indispensable dans le sac à dos car soleil et ciel bleu peuvent cacher un orage qui se prépare.



Suivant les saisons un vêtement chaud sera apprécié sur les hauteurs.



Quand les jours sont courts ou que l'on visite une grotte, une lampe électrique rend bien des services.



La forêt vous accueille, sachez la protéger. Au cours des arrêts et repas, éviter de laisser traîner les papiers, plastiques, épluchures d'oranges etc... et ramener vos débris.



Respecter les propriétés privées (certains sentiers les traversent) et ne vous écartez pas des sentiers.



Les temps et durées des randonnées ne sont donnés qu'à titre indicatif et s'appliquent en général à des marcheurs moyens et de bonne volonté.



Pour vos sorties une petite pharmacie (pansements, désinfectant, bande ou ELASTOPLAST, protection solaire, anti-moustique etc...) peut vous être utile.



Les sentiers de la région sont souvent caillouteux, glissants ou accidentés, **vous devez donc vous équiper en conséquence, des chaussures montantes et antidérapantes sont obligatoires.** (Le responsable peut refuser votre présence à la sortie).



Pour le respect d'un bon covoiturage, à la fin de la randonnée prévoir une paire de chaussures de rechange avant de remonter en voiture.



S'il vous arrive de vous perdre, restez sur le chemin et attendez que l'on vienne us vous rechercher.



*Un petit bonjour le matin ne fait pas de mal et ça aide à se connaître, certains oublient encore de le dire !!*



# PROGRAMME DES ACTIVITES

## 4ème TRIMESTRE 2022

\*\*\*\*\*

Dimanche 11 septembre 2022

**FORUM DES ASSOCIATIONS à OLLIOULES – Place Jean Jaurès  
à partir de 9 heures**

Pour les responsables du comité rendez-vous à 7 heures.

Jeudi 15 septembre 2022

**JEUX DE BOULES Reprise – Attention Changement de lieu :  
Terrain du Parc de la Fraternité à Ollioules, tous les Jeudis à partir de 14 heures**

Responsables : Jean-Marie Cruvellier / Alain Blanc

Dimanche 18 septembre 2022

**PIN ROLLAND – PINEDE – Pique-nique des retrouvailles**

Départ : 08h30 RDV parking Orlandi 1 ou 9h00 à la Pinède pour la pétanque ; si non RDV 11h30 pour le repas ; Apéritif et vin offerts par le club – Apporter des glaçons - Amener tables, chaises, assiettes, couverts, verres ; Repas salé et sucré mis en commun – Jeux de boules – Baignade.

Mercredi 21 septembre 2022

**LE FARON PAR LE TELEPHERIQUE – LE POINT MERVEILLEUX**

Départ : 13h30 – Durée : 3 heures – Coût 8 € par personne

Responsable : Marc Lambert

Vendredi 23 septembre 2022

**SOIREE PHOTOS ET APERITIF DINATOIRE – SALLE JEAN MOULIN**

De 18h00 à 21h00 – Apporter vos spécialités salées et sucrées (mises en commun) – Boissons offertes par le club.

Responsable : Jo Sciandra

Dimanche 25 septembre 2022

**CARQUEIRANNE – LE PARADIS**

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 14 km – Dénivelé : 630 m

Possibilité de baignade

Responsables : Corinne Perello et Frédéric Ossetti / Alain Lallement

Mercredi 05 octobre 2022

**LE REVEST – TENNIS CLUB – COLLET SAINT PIERRE**

Départ : 13h30 – Durée : 3h00 -- Difficulté : D1

Responsable : Alain Blanc

Samedi 08 octobre 2022

**RONDE DU CREPUSCULE ORGANISEE PAR LES RANDONNEURS  
SANARYENS – Détail du Programme et inscription par internet sur leur site.  
Tee-shirt / Soupe au Pistou / 3 Parcours de randonnée**

Dimanche 09 octobre 2022

**SORTIE RANDO-BUS – LES GORGES DE LEGALON – RANDONNEE –  
RESTAURANT - VISITE CULTURELLE**

**Sortie remplacée par :**

**LE VAL – COLLINE DE PARACOL – L'ABBAYE DE LA CELLE**  
**ANNULÉE**  
**Matin :** Départ : 8 h – Durée : 3 h – Dénivelé : 200 m  
**Après-midi :** Visite gratuite de l'Abbaye de la Celle de 14 h à 16 h  
Responsable : Gilbert Botte

Mardi 11 octobre 2022

**PARC DE LA MEDITERRANEE**

Transport : moyens personnels  
Départ : 13h45  
Responsable : Alain Journée

Vendredi 14 octobre 2022

**SOIREE BOWLING + APERITIF DINATOIRE – Détail en annexes**

Sur réservation – 28 € par personne  
RDV devant le Bowling de Provence à La Garde à 18h30 – Durée : 3 heures  
Responsable : Gilbert Botte

Mercredi 19 octobre 2022

**SORTIE A LA JOURNEE – SAINTE-ANNE D'EVENOS – LES EYNAUDS –  
LES GINESTES – LA TETE DU VICAIRE – L'IERE – PROFOUNDADO – CIMAI –  
LA BARRE DES AIGLES**

Départ : 10h00 – Durée : 4h00 – Difficulté : D1 – Distance : 10 km – Dénivelé : 240 m  
Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier

Dimanche 23 octobre 2022

**TOURRIS – LE GRAND CAP**

Départ : 8h30 – Durée : 5h30 – Difficulté : D1 – Distance : 14 km  
Responsables : Pascale Capaldi / Alain Blanc

Mardi 25 octobre 2022

**LE PLAN DE LA GARDE**

Transport : moyens personnels  
Départ : 13h45  
Responsable : Alain Journée

Les 28, 29 et 30 octobre 2022

**SEJOUR DANS LE LUBERON – VAISON LA ROMAINE**

Départ : **08h00** du Stade d'Ollioules – **Heures de départ modifiée**  
**Solde du règlement le 11 septembre au Forum**  
Sur inscription : 24 Personnes  
Responsable : Richard Tognetti

Mercredi 02 novembre 2022

**OLLIOULES – L'OPPIDUM DE LA COURTINE**

Départ : 13h30 – Durée : 3 heures – Distance 10 km – Dénivelé 280 m  
Responsable : Gilbert Botte

**OLLIOULES - TOURRIS**

Départ 13h30 Rando de 8 km environ  
Les Fourmis - Ruines hameau des Olivières - Grottes de sable  
Responsable : Evelyne Tonietto

Dimanche 06 novembre 2022

**CASSIS – COURONNE DE CHARLEMAGNE**

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 14 km – Dénivelé : 450 m  
Responsables : Gilbert Botte / Anne-Marie Rizzo

Mardi 08 novembre 2022

**LA SEYNE SUR MER – JANAS**

Transport : moyens personnels  
Départ : 13h45  
Responsable : Alain Journé

Mercredi 16 novembre 2022

**SORTIE A LA JOURNEE – LE REVEST – LE BARRAGE – DOMAINE DE TOURRIS**

Départ : 09h30 – Durée : 4 heures  
Responsable : Alain Blanc

Dimanche 20 novembre 2022

**GONFARON – ARNAVET – VALBELLE – COURTADIS – MALVALLON**

Départ : 7h30 – Durée : 5h30 – Difficulté : D1+ – Distance : 16 km – Dénivelé : 648 m  
Responsables : Corinne Perello et Frédéric Ossetti / Alain Lallement

Mardi 22 novembre 2022

**OLLIOULES – LE CANAL DES ARROSANTS**

Transport : moyens personnels  
Départ : 13h45  
Responsable : Alain Journé

Mercredi 30 novembre 2022

**TOULON – LA COULEE VERTE – CHEMIN DES POUDRIERES**

Départ : 13h30 – Durée : 3 heures – Difficulté D1  
Responsables : Marc Lambert / Alain Journé

Dimanche 04 décembre 2022

**LE LAVANDOU – LES CÔTES**

Départ : 8h30 – Durée : 4h30 – Difficulté : D1  
Responsables : Marc Le et Jean-Marie Cruvellier

Lundi 05 décembre 2022

**REUNION DU COMITE – Local Eugène BALDI**

Mardi 06 décembre 2022

**SOLLIES-VILLE – LES CRECHES**

Transport : moyens personnels

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé

Dimanche 11 décembre 2022

**TRAIL DE NOEL – TRAIL CLUB OLLIOULAIS – ENCADREMENT**

Volontaires, inscription le 11 septembre au Forum ou par Mail ou par Téléphone

Responsable : Jo Sciandra Tél : 06 83 41 72 26 Mail : jotroubadour53@hotmail.com

Mardi 13 décembre 2022

**SIGNE**

Transport : Bus

Départ : 13h45

Responsable : Alain Journé

Mercredi 14 décembre 2022

**OLLIOULES – L'OFFRE DU MOULIN DE LA COURTINE – COL DU TELEGRAPHE**

Départ : 13h30 -- Durée : 3 heures

Responsable : Alain Journé

Dimanche 18 décembre 2022

**SORTIE « PERE NOEL » – SAINT-ZACHARIE – SAINT-JEAN DU PUY**

**REEMPLACÉE PAR : (finale football Argentine-France)**

**SORTIE « PERE NOEL » – LE CRAPA - LE GROS CERVEAU - LE CRAPA**

**Bonnet & Tenue du Père Noël conseillés – Déjeuner au CRAPA (à l'observatoire )  
Puis vin chaud et panettone offerts par le club.**

Départ : 8h30 parking Orlandi

Responsables : Richard Tognetti / Christian Veyry

Dimanche 08 janvier 2023

**GALETTE DES ROIS & TOMBOLA au nouveau Foyer des Anciens  
d'Ollioules à 17h30**

A chacun de nous faire découvrir ses spécialités **salées**

Galette des rois et Boissons offertes par le Club.

Samedi 14 janvier 2022

**PIECE DE THEATRE « C'EST FORT DE CAFE » AU PROFIT DU TELETHON  
PAR LA TROUPE HUMANITHEATRE – SALLE DES FETES D'OLLIOULES –**

Début du Spectacle : 15h30 – **OUVERT A TOUS – VENEZ NOMBREUX**

Entrée : 10 € - Règlement Espèces ou chèques à l'ordre de l'AFM

Possibilité d'apporter vos spécialités SUCREES qui seront vendues au Profit du Téléthon  
Boissons et chocolat chaud offert par le club.

Responsables : Murielle et Pierre PAGEOT

## PRÉVISIONS 1<sup>er</sup> & 2<sup>ème</sup> Trimestre 2023

- Week-end raquettes fin Janvier 2023 ou début février 2023 (lieu à déterminer)
- Randonnée à Riboux avec repas au Bistrot de Pays
- Randonnée sur la Montagne de Lure
- Sortie culturelle à Marseille, visite Grotte Cosquer
- Séjour Pentecôte du 27 au 29 mai 2023 (Volcans d'Auvergne – A préciser)
- Séjour Corse ou Sardaigne du 15 au 19 juin 2023
- Assemblée Générale le samedi 24 juin 2023
- Repas de fin de Saison le dimanche 25 juin 2023

### NOTA :

- Tous les départs se font du parking Orlandi 1, sauf pour les sorties en autocar qui se font devant l'office de tourisme.
- Le nombre de places en autocar est limité, prière de se faire inscrire auprès du responsable de la sortie : 1 seul chèque par sortie.
- Si vous n'utilisez pas votre véhicule, pensez à indemniser le chauffeur, **cette indemnité ne devra toutefois pas dépasser 0,20 € le kilomètre** divisée par le nombre de personnes dans le véhicule (Non compris les frais d'autoroute).
- Ce programme n'est pas contractuel et le CD se réserve le droit de le modifier si besoin.
- **Toutes vos idées de randonnées et de sorties seront les bienvenues.**

### POUR CHAQUE SORTIE UN COEFFICIENT DE DIFFICULTÉS EST INSCRIT

**D1** : Parcours facile, sentier en balcon, avec roches ou escarpements sans difficulté d'une durée inférieure à 5h00

**D2** : Parcours sur sentier caillouteux, avec dénivellations, ressauts rocheux ... Il faut y faire attention et d'une durée égale ou supérieure à 5h00.

**D3** : Parcours sur terrain rocailleux ou très abîmé, avec câble, chaînes, etc. une grande concentration est nécessaire ; sujet au vertige, s'abstenir, ou d'une durée supérieure à 6h00.

# Association des randonneurs Ollioulais La Godasse Bagnado

**Après-midi pétanque**  
**le jeudi après midi à partir de 14h00**  
sur le terrain municipal du « Parc de la Fraternité » à Ollioules.

**Renseignements:**  
**jean-Marie Cruvellier**  
**06 27 39 18 25**  
**Alain Blanc**  
**06 44 90 31 07**



ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

« LA GODASSE BAGNADO »

VENDREDI 14 OCTOBRE 2022  
de 18H30 à 21H30

Gilbert Botte vous propose une soirée au Bowling de Provence  
à la Garde avec un Apéritif dinatoire

# SOIREE BOWLING

**20 PARTICIPANTS MINIMUM**  
**(nombre de places limité à 40 personnes)**  
**prix négocié à 28 euros/personne**

**Prix comprenant:**  
**3 heures de bowling, prêt de chaussures**  
**mini canapés, mini pizzas,**  
**anchoïade légumes et croutons**  
**plateau de fromages et canapés sucrés**  
**vins rosé, coca cola, ...**

**RESERVATION AVANT LE 5 OCTOBRE 2022**

Inscriptions auprès de Gilbert Botte  
Chèque au nom de la Godasse Bagnado  
06 86 49 32 72

177, avenue de Bourgogne - 83200 TOULON

**ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIULAIS  
LA GODASSE BAGNADO**



**Demande d'adhésion pour la saison 2022 - 2023**

Je soussigné(e)

Nom\* : \_\_\_\_\_ Prénom\* : \_\_\_\_\_

Né(e) le\* \_\_\_\_\_ à\* \_\_\_\_\_ N° dép\* : \_\_\_\_\_

Adresse\* : \_\_\_\_\_

Code Postal\* : \_\_\_\_\_ Commune\* : \_\_\_\_\_

Tél fixe\* : \_\_\_\_\_ Tél mobile : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

Demande à adhérer à l'Association des Randonneurs Ollioulais, LA GODASSE BAGNADO, ainsi qu'un membre de ma famille :

Nom - Prénom : \_\_\_\_\_ Né(e) le \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

**Dans le cas d'un renouvellement de licence répondez au Questionnaire de Santé joint.  
Si vous avez répondu OUI à une seule question, vous devez fournir un certificat médical.**

**Assurances :**

- ✓ J'ai noté que la loi n° 84-6 10 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents.
- ✓ Je reconnais qu'outre cette garantie qui nous sera acquise, il nous a été proposé deux assurances facultatives pour couvrir nos propres accidents corporels.
- ✓ Je m'engage à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai ainsi que les membres de ma famille.

Fait le : \_\_\_\_\_

Signature de l'intéressé

(Précédée de la mention « lu et approuvé »)

\_\_\_\_\_

		Nombre de cotisants ici	↓	Total
<b>COTISATIONS</b>	Droits d'entrée par adulte, nouvel adhérent	6 €		
	Cotisation + licence RC-famille	66 €		
	Cotisation + licence RC-Individuelle	38 €		
<b>ASSURANCES COMPLEMENTAIRES FACULTATIVES PROPOSEES (par personne)</b>				
<b>IRA</b>	Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels	5 €		
<b>MULTISPORTS**</b>	Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels	14 €		
Abonnement au magazine «RANDO PASSION» 4 trimestres (conseillé et intéressant)		10 €		
<b>TOTAL</b>				

Je souhaite avoir les programmes trimestriels et le magazine « La Godasse Bavarde » sur papier : Oui  Non   
Case à cocher ↑ ou ↓

\*Mentions obligatoires

\*\* Cette assurance est obligatoire pour les nouvelles activités conformément aux statuts de juin 2000

NOTA : Licence IR - IRA : Randonnée de base sans utilisation de crampons à glace et raquettes

Licence Multisports : Randonnée Alpine - Ski Nordique et Alpin (piste) - VTT - Ski Alpin hors-piste - Alpinisme - Escalade - Descente de rivière - Via Ferrata - etc.

**ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS  
LA GODASSE BAGNADO**



**Demande d'adhésion pour la saison 2022 - 2023**

**Dans le cadre de Culture pour la Vie - Atelier Marche -**

Je soussigné(e)

Nom\* : \_\_\_\_\_ Prénom\* : \_\_\_\_\_

Né(e) le\* \_\_\_\_\_ à\* \_\_\_\_\_ N° dép\* : \_\_\_\_\_

Adresse\* : \_\_\_\_\_

Code Postal\* : \_\_\_\_\_ Commune\* : \_\_\_\_\_

Tél fixe\* : \_\_\_\_\_ Tél mobile : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

Demande à adhérer à l'Association des Randonneurs Ollioulais, LA GODASSE BAGNADO.

Dans le cas d'un renouvellement de licence répondez au **Questionnaire de Santé** joint.  
Si vous avez répondu **OUI** à une seule question, vous devez fournir un **certificat médical**.

**Nota : Les adhérents du Programme « Culture pour la Vie » Atelier « Marche » ne sont pas admis aux sorties des randonnées de la journée ou des mercredis après-midi.**

**Assurances :**

- ✓ J'ai noté que la loi n° 84-6 10 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents.
- ✓ Je reconnais qu'outre cette garantie qui nous sera acquise, il nous a été proposé deux assurances facultatives pour couvrir nos propres accidents corporels.
- ✓ Je m'engage à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai ainsi que les membres de ma famille.

Fait le : \_\_\_\_\_ Signature de l'intéressé  
(Précédée de la mention « lu et approuvé »)



Nombre de cotisants ici ↓ Total

		Nombre de cotisants ici ↓	Total
<b>COTISATION</b>	Cotisation + Licence RC-Individuelle	40 €	
	Abonnement au magazine «RANDO PASSION» 4 trimestres (conseillé et intéressant)	10 €	
		<b>TOTAL</b>	

Je souhaite avoir les programmes trimestriels et le magazine « La Godasse Bavarde » sur papier : Oui  Non   
Case à cocher ↑ ou ↑

\*Mentions obligatoires

## QUESTIONNAIRE DE SANTÉ QS – SPORT



### Renouvellement de licence d'une fédération sportive Questionnaire de santé « QS – SPORT »

**1- Première prise de licence :** pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, datée 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, sous certaines conditions.

**2- 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 et s'y conformer.

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
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
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"/>
<b>A ce jour</b>		
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.

Nom :

Date et signature :

Prénom