

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS LA GODASSE BAGNADO



Demande d'adhésion pour la saison 2025 - 2026

Je soussigné(e) : (* mentions obligatoires)

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* :

- **Nouvel adhérent ou absence au club pendant 2 saisons ou plus, joindre un certificat médical d'absence de contre-indications de moins de 6 mois.**

- **Renouvellement de licence pour les + de 18 ans, remplir attestation sur l'honneur. (Annexe 2 jointe).**

Assurances :

- ✓ 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 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 »)

LIBELLE		PU	NB	TOTAL
	Droit d'entrée nouvel adhérent			
INDIVIDUEL				
IR	Licence + responsabilité civile			
IRA	Licence + responsabilité civile + accident			
INPM	Licence + responsabilité civile + accident multiloisirs pleine nature			
FAMILLE				
FR	Licence + responsabilité civile			
FRA	Licence + responsabilité civile + accident			
FNPM	Licence + responsabilité civile + accident multiloisirs pleine nature			
	Licencié dans un autre club			
AB	ABONNEMENT RANDO PASSION			
Membres du Comité de Direction :			Total:	

Je souhaite avoir les programmes trimestriels et le magazine « La Godasse Bavarde » sur papier : Oui Non

Droit à l'image et utilisation des données. Lors de l'adhésion, l'adhérent autorise la diffusion de photographies et de vidéos prises au cours des activités et manifestations et sur lesquelles il figure. Sous le vocable diffusion, il faut entendre : 1-affichage dans les locaux du club, 2-publication dans la presse, dans les documents publiés par l'association et ses partenaires ou autre, 3-mise en ligne sur internet au travers des outils utilisés par l'association (site internet, mails, réseaux sociaux, etc.). Cette autorisation est incessible. Elle est révoquée à tout moment. Les données recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné au secrétariat de l'Association et sur lesquelles l'adhérent bénéficie d'un droit d'accès et de résiliation. Les informations sont utilisées, exploitées et traitées pour permettre de contacter et d'informer l'adhérent dans le cadre de la relation qui découle de cette adhésion.

ANNEXE 1

Attestation sur l'honneur pour participer aux activités de la FFRandonnée

J'atteste sur l'honneur :

- ✓ Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ; (Annexe 2)
- ✓ Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer [les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport](#) ; (Annexe 3)
- ✓ Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- ✓ Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- ✓ Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- ✓ Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- ✓ Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;
- ✓ Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature :

ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement 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.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



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 de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

- 1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- 2. 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 et 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.

Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout 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

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

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)

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $\leq -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

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