

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

Demande d'adhésion pour la saison 2026 - 2027



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* :

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

2- Renouvellement de licence pour les + de 18 ans, remplir attestation sur l'honneur. (Annexe 1).

3- Pour les mineurs, remplir l'Autorisation parentale saison 2026-2027 (annexe 2). A défaut produire un CACI de moins de 6 mois.

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

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 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.

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 (annexe 3).

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

Annexe 2



AUTORISATION PARENTALE Saison 2026/2027

Je soussigné, parent ou représentant légal du mineur, déclare demander la licence jeune valable du 01/09/2026 au 31/08/2027 au nom et pour le compte de la personne mineur ci-dessous afin d'effectuer son adhésion à la FFRandonnée pour les pratiques loisirs et compétitives sollicitées et dans le respect des règlements fédéraux.

Nom et prénom du parent ou du représentant légal :

Qualité (cocher) : père ☐ mère ☐ tuteur ☐

Nom et prénom du mineur :

Date de naissance :

Nom du club :

En signant ce formulaire, je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur et des statuts du Club FFRandonnée et les accepte.

Date (jj/mm/aaaa) :

Signature :

Des données personnelles sont collectées dans le présent formulaire par la FFRandonnée et le Club affilié, conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) Personnelles n°2016/679 et à la Loi informatique et libertés n°78-17 modifiée. En remplissant le formulaire, j'accepte que mes données personnelles soient collectées en vue de tenir à jour le fichier d'adhérents dématérialisé de la FFRandonnée et de la gestion de la vie associative, sur la base du consentement.

Vous bénéficiez concernant vos données, du droit d'accès, du droit de rectification ou d'effacement, de modification de vos données en cas d'informations incorrectes, du droit à limitation du traitement ainsi que du droit à la portabilité. Ces droits peuvent être exercés directement par courrier adressé à Fédération Française de la Randonnée Pédestre – Service MSI – 23 Rue Raspail - 94200, Ivry sur Seine ou par courriel à donneespersonnelles@ffrandonnee.fr. Vous bénéficiez également du droit de faire une réclamation auprès de la CNIL.

Le sport c'est la santé



10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver

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 en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité 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.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor