ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS

LA GODASSE BAGNADO

Programme du 4ème Trimestre 2026



Parc Victorin Blanc - Sanary

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

Site internet : https://lagodassebagnado.fr

COMITE DE DIRECTION 2026 – 2027

PRESIDENT	LAMBERT Marc	----	06.07.42.57.06
VICE-PRESIDENTS	SCIANDRA Georges	04.94.08.59.40	06.83.41.72.26
	VEYRY Christian	04.94.63.35.38	06.72.68.78.73
SECRETAIRE	PAGEOT Murielle	04.94.89.59.65	06.33.28.09.74
SECRETAIRE ADJOINTE	GONDRAN Odile	04.94.09.26.21	06.60.09.59.48
TRESORIER	DUCHAMP André	04.94.63.33.87	06.58.91.16.89
TRESORIERE ADJOINTE	PERELLO Corinne	----	06.24.97.28.27
MEMBRES	BLANC Alain	----	06.44.90.31.07
	CAPALDI Pascale	04.94.22.06.82	06.79.14.79.22
	CRUVELLIER J-Marie	04.94.63.11.27	06.27.39.18.25
	LALLEMENT Alain	04.94.22.35.22	07.83.80.31.03
	OSSETTI Frédéric	----	06.21.64.05.48
	SCARSO Antoine	04.94.63.09.39	----
	TOGNETTI Richard	04.94.63.08.81	06.87.00.54.04
	TRIQUET Guy	04.89.30.82.46	06.20.88.08.73

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.

Le point de rendez-vous, se fait au Parking Orlandi 1 et pour « Culture pour la vie » le mardi au Stade Piémontési (CRS).
Ceux qui souhaitent se rendre directement au départ de la randonnée doivent IMPERATIVEMENT en informer l'animateur.

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 49, 51 ou 53. 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.

DROIT A L'IMAGE : L'adhérent (e) autorise la diffusion des photographies prises au cours des activités ou des manifestations et sur lesquelles lui (elle), son ou ses enfants figurent. Sous le vocable diffusion il faut entendre : affichage dans les locaux du club, publication dans la presse locale ou autre, mise en ligne sur le site internet de l'association. Cette autorisation est incessible et ne s'applique qu'au site de l'association. Elle est révocable à tout moment.

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 détritus.



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 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 2026

****

Dimanche 13 septembre 2026

FORUM DES ASSOCATIONS ET FETE DU SPORT à OLLIOULES – Au Stade Piémontési (Près des CRS) à partir de 9 heures
Pour les responsables du comité rendez-vous à 7h30

Séjour en Haute-Corse du 17 au 21 septembre 2026

ILE ROUSSE – LE DESERT DES AGRIATES (16 Participants, liste close)
Responsable : Richard Tognetti 06.87.00.54.04

Dimanche 20 septembre 2026

SANARY – PARC VICTORIN BLANC – JOURNEE DES RETROUVAILLES – JEUX DE BOULES – PIQUE-NIQUE
Rendez-vous dans le parc : 09h00 ; si non RDV 11h30 pour le repas – Apéritif et vin offert par le club
Apporter des glaçons – Amener tables, chaises, assiettes, couverts, verres ; Repas salé et sucré mis en commun.
Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Mercredi 23 septembre 2026

SORTIE A LA JOURNEE – VIDAUBAN – LE CHATEAU D'ASTROS – CHAPELLE SAINT-LAMBERT – AQUEDUCS – RANDONNEE ET POSSIBILITE D'ACHETER DES POMMES QUE VOUS AUREZ CUEILLIES DANS LE DOMAINE – Entrée : 1,50 € (dégustation de jus de pomme ou vins du Domaine)
Départ : 08h30 – Durée : 3h30 – Difficulté : D1 – Distance : 11 km – Dénivelé : 170 m
Responsables : Murielle et Pierre PAGEOT 06.33.28.09.74 / 06.08.11.01.01

Dimanche 27 septembre 2026

BONNIEUX – ROUSSILLON – LES OCRES PAR LE PONT JULIEN – SORTIE EN MINI-BUS – Coût : 15 € – Inscription obligatoire. Voir détail de la journée en annexe
Départ : 7h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 14 km – Dénivelé : +220 m / -240 m
Responsable : Christian Veyry 06.72.68.78.73

Jeudi 01 octobre 2026

JEUX DES BOULES Reprise tous les jeudis à partir de 14 heures au Square Marius Corsia à Ollioules

Responsables : Jean-Marie Cruvellier 06.27.39.18.25 – Alain Blanc 06.44.90.31.07

Mercredi 07 octobre 2026

SORTIE CULTURELLE – VISITE DU CAMPUS DU RCT – Terrain d'Entrainement, Vestiaire, Salle de Musculation, Salle de Presse, Salle de Tournage des Médias RCT. Prix de la visite commentée et guidée 9 € par personne.

ANNULÉE

Départ : 13h30

Responsable : Pierre Pageot 06.08.11.01.01.

Samedi 10 octobre 2026

RAMATUELLE – SORTIE RANDONNEE/CULTURELLE – SUR LES TRACES DES RESISTANTS – Voir détail de la journée en annexe

Départ : 07h30

Responsables : Jean-Marie et Marcelle Cruvellier 06.27.39.18.25

Dimanche 11 octobre 2026

PIERREFEU – LA PORTANIERE – LE MARAVAL

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 13 km – Dénivelé : 400 m

Responsables : Corinne Perello 06.24.97.28.27 – Pascale Capaldi 06.79.14.79.22 – André Duchamp 06.58.91.16.89

Mardi 13 octobre 2026

OLLIOULES – LE CRAPA

Départ : 13h45

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Du 16 au 18 octobre 2026

WEEK-END MONTAGNE EN ITALIE – VALLORIATE – PROVINCE DE CUNEO

Détail du séjour en annexe. Inscription dès la sortie du programme et jusqu'au 10 octobre 2026. Limitée à 20 Personnes

Responsables : Séjour : Murielle Pageot 06.33.28.09.74

Randonnées : Pierre Pageot 06.08.11.01.01-Jean-Marie Cruvellier 06.27.39.18.25

Mercredi 21 octobre 2026

SORTIE A LA JOURNEE – LA SEYNE – JANAS

ANNULÉE

Départ : 09h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 11 km – Dénivelé : 200 m

Responsables : Alain Blanc 06.44.90.31.07 – Pascale Capaldi 06.79.14.79.22

Dimanche 25 octobre 2026

SIGNES – LE TILLET – (Attention changement d'heure)

Départ : 8h00 – Durée : 5h30 – Difficulté : D1 – Distance : 14 km – Dénivelé : 550 m

Responsables : André Duchamp 06.58.91.16.89 – Evelyne Tonietto 06.04.41.91.19

Mardi 27 octobre 2026

SAINT-CYR – BORD DE MER

Départ : 13h45

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Mercredi 04 novembre 2026

SORTIE A LA JOURNEE – GIENS – LA PRESQU'ILE DE GIENS COTE EST – LA BADINE

Départ : 08h30 – Durée : 7h30 – Difficulté : D2 – Distance : 17 km – Dénivelé : 200 m

Responsables : Pascale Capaldi 06.79.14.79.22 – André Duchamp 06.58.91.16.89

ANNULÉE

Dimanche 08 novembre 2026

EVENOS – LE MONT CAUME – COL DU CORP DE GARDE

Départ : 8h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1+ – Distance : 13 km – Dénivelé : 550 m

Responsables : André Duchamp 06.58.91.16.89 – Pascale Capaldi 06.79.14.79.22

Mardi 10 novembre 2026

TOULON – LE JARDIN DES LICES

Départ : 13h45

Responsable : Richard Tognetti 06.87.00.54.04

Mercredi 18 novembre 2026

LE REVEST – LE TOUR DU BARRAGE

Départ : 13h30

Responsable : Alain Blanc 06.44.90.31.07

Dimanche 22 novembre 2026

AUBAGNE – CIRCUIT MARCEL PAGNOL

Départ : 07h30 – Durée : 6h00 – Difficulté : D1+ – Distance : 15 km – Dénivelé : 550 m

Responsable : Jo Sciandra 06.83.41.72.26

Mardi 24 novembre 2026

OLLIOULES – JARDIN DU CHATEAU

Départ : 13h45

Responsable : Marc Lambert 06.07.42.57.06

Dimanche 29 novembre 2026

OLLIOULES – SALLE DES FETES – PIECE DE THEATRE « PARFUM ET SUSPICIONS » de Bruno Druart, AU PROFIT DU TELETHON PAR LA COMPAGNIE HUMANITHEATRE – Entrée 10 € entièrement reversée à l'AFM TELETHON – Venez nombreux – Parlez-en autour de vous – Une boisson offerte – Apportez vos spécialités sucrées.

Début du spectacle : 15h30 – Responsable : Murielle Pageot 06.33.28.09.74

Mercredi 02 décembre 2026

SORTIE A LA JOURNEE – LA VALETTE – LE COUDON

Départ : 09h00 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 10 km – Dénivelé : 500 m

Responsables : Pascale Capaldi 06.79.14.79.22 – Alain Blanc 06.44.90.31.07

Dimanche 06 décembre 2026

CAVALIERE – LES BALCONS

Départ : 07h30 – Durée : 5h00 – Difficulté : D1 – Distance : 13 km – Dénivelé : 450 m

Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier 06.27.39.18.25

Lundi 07 décembre 2026

REUNION DU COMITE DE DIRECTION AU LOCAL EUGENE BALDI A OLLIOULES A 18h00

Mardi 08 décembre 2026

SIGNES

Départ : 13h45

Responsable : Richard Tognietti 06.87.00.54.04

Dimanche 13 décembre 2026

TRAIL DE NOEL – TRAIL CLUB OLLIOULAIS – ENCADREMENT

Volontaires venez nombreux afin de pouvoir se remplacer sur le poste plus facilement.

Inscriptions le 13 septembre au Forum ou par Mail ou par Téléphone

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

Mercredi 16 décembre 2026

SOLLIES-VILLE – CIRCUIT DES CRECHES

Départ : 13h30

Responsables : Pascale Capaldi 06.79.14.79.22 – Alain Blanc 06.44.90.31.07

Dimanche 20 décembre 2026

SORTIE « PERE NOEL » – LE BEAUSSET – PARC NATUREL DEPARTEMENTAL DE LA MAISON DES QUATRE FRERES – LA TETE DE CADE

Bonnet & Tenue du Père Noël conseillés – Vin chaud et gâteaux offert par le club.

Pensez à apporter votre verre.

Départ : 9h00 – Durée : 3h00 – Difficulté : D1 – Distance : 10 km – Dénivelé : 200 m

Responsable randonnée : Pierre PAGEOT 06.08.11.01.01 – Responsables vin chaud et gâteaux : Corinne Perello, Frédéric Ossetti 06.24.97.28.27 – Murielle Pageot 06.33.28.09.74

Dimanche 10 janvier 2027

GALETTE DES ROIS & TOMBOLA AU FOYER DES ANCIENS A OLLIOULES à 17h30

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

Galettes des Rois et Boissons offertes par le Club.

PRÉVISIONS 1er & 2ème Trimestre 2027

- Week-end raquettes février ou mars 2027 (lieu communiqué ultérieurement).
- Séjour Pentecôte du 15 au 17 mai 2027 (lieu communique ultérieurement).
- Assemblée Générale le samedi 19 juin 2027
- Repas de fin de Saison le dimanche 20 juin 2027

NOTA :

- Tous les départs se font du parking Orlandi 1, y compris les sorties en autocar.
- 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, **à titre indicatif cette indemnité ne devrait toutefois pas dépasser 0,30 € 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.

BONNIEUX-PONT JULIEN- ROUSSILLON
Sentier des OCRES à ROUSSILLON



Roussillon

Pt Julien

Bonnieux

Sortie par Minibus dimanche 27 Septembre 2026

Responsable : Christian VEYRY 06 72 68 78 73 **Coût : 15.00 €**

Randonnée : **BONNIEUX ⇨ ROUSSILLON** via le Pont Julien.
14 km D+ 220 m D – 240 m. Difficulté : D1, durée : 5h00

Départ : 07h00 du parking Orlandi.

Itinéraire : Aix- Célony- Rognes- Cadenet- Lourmarin- Bonnieux = 130 km.
Roussillon + 10 km.
BONNIEUX : dépose du groupe.

Anim : Bonnieux vers Pont Julien :  D. Audouard / P. Capaldi.

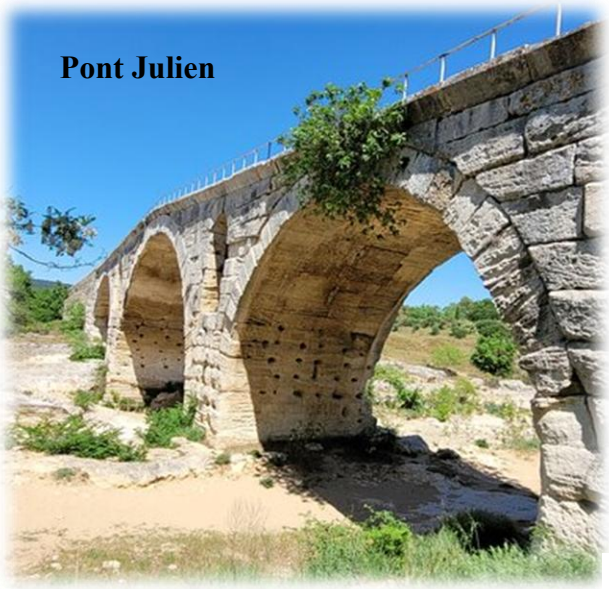
Les minibus continuent vers Roussillon (10 km), se garent au parking St Joseph : 4 € la journée.
Les chauffeurs partent (à pied) vers le pont Julien (4km) pour le RDV pique-nique avec le groupe.

Anim : Pont Julien vers Roussillon :  C. Veyry / R. Tognetti.

Minibus *: Le prix de la sortie inclut le : carburant + péages AR, le parking et la balade sentier des ocres.*
Entrée des Ocres : 2.50€/pers pour le groupe (mini : 15 pers) Visite en solo : 3.50 €

- Inscription auprès du responsable dès la parution du programme.
- Paiement par chèque à l'ordre de la Godasse Bagnado, au Forum des associations le dimanche 13 sept.

Timing :
Départ : 07h00
Ar Bonnieux : 09h30
Ar Pt Julien : 12h00
Départ : 13h00
Ar Roussillon : 15h30/16h00
Balade sentier des Ocres
Ar Ollioules vers 18h30 env.





Si voitures particulières : ce n'est pas une boucle. Les chauffeurs suivront les minibus jusqu'au parking St Joseph.



Chauffeurs :
Veyry C
Tognietti R
Sciandra J
Rescue : Gauthier A

Sortie Rando/Culturelle à Ramatuelle

Le Samedi 10 octobre 2026

« Sur les traces des Résistants »

Départ : Samedi 10 octobre 2026.
Ollioules parking Orlandi 1 à 7h30 pour Ramatuelle.

Le matin : Conférence en salle et peut-être visite de la cave vinicole (très renommée pour son rosé).

Le midi : Pique-nique tiré de votre sac.

L'après-midi : Petite randonnée sur bon chemin et asphalté, environ 5 km A/R pour le site d'accostage des sous-marins durant la guerre 39/45 et retour à la coopérative.

Responsables : Marcelle et Jean-Marie Cruvellier
Téléphone : 06.27.39.18.25

WEEK-END MONTAGNE EN ITALIE – VALLORIATE

DANS LA PROVINCE DE CUNEO

DU 16 OCTOBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026

ALBERGO RISTORANTE 3 COLOMBE, Auberge Restaurant, Hameau d'Ariale 17, 12010 Valloriate (CN)
Italie Tél : 39. 017172918
Places limitées. Inscription jusqu'au 10 octobre 2026.

Prix du séjour pour les deux jours, en ½ pension 150 € par personne. 1er versement de 75 € à l'inscription et le solde de 75 € au 04 octobre 2026.

Chambres de 2, 3 et 4 personnes. Les lits sont faits. Serviettes de toilette fournies et sèche-cheveux.
Vin, café non compris.

Prévoir 1 pique-nique pour le samedi midi et 1 pique-nique pour le dimanche midi.
Possibilité de pique-nique à emporter (prix non communiqué) à prévoir au moment de l'inscription.

Nous sommes en pleine montagne, il est conseillé de bien s'équiper (Chaussures, Vêtements chauds, casquettes, gants, protection solaire, lunettes de soleil …)

Rendez-vous le vendredi 16 octobre à 18 heures à « l'Aubergo Ristorante 3 Colombe », à Valloriate, village situé dans le cœur du Piémont en pleine forêt de châtaigniers à 800 m d'altitude.

Itinéraire : Autoroute direction Nice, à Saint-Laurent du Var prendre Plan du Var, Saint-Sauveur sur Tinée et direction Isola 2000, Col de la Lombarde, puis Vinadio, Aisone, Démonte, Moiola et direction Valloriate. 285 km. Temps estimé 4h30.

Samedi 17 octobre 2026

Le détail sur les randonnées, lieu, départ, temps de marche, nombres de kilomètre, dénivelé seront communiqués ultérieurement.

Dimanche 18 octobre 2026

Idem au samedi, communiqués ultérieurement.

Retour de la randonnée en direction des voitures en milieu d'après-midi et départ pour Ollioules.

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° 84-6 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 »)

	LIBELLE	PU	NB	TOTAL
	Droit d'entrée nouvel adhérent	**6.00 €**		
INDIVIDUEL				
IR	**Licence + responsabilité civile**	**43,00 €**		
IRA	**Licence + responsabilité civile + accident**	**45,00 €**		
INPM	**Licence + responsabilité civile + accident multiloisirs pleine nature**	**58,00 €**		
FAMILLE				
FR	**Licence + responsabilité civile**	**77,00 €**		
FRA	**Licence + responsabilité civile + accident**	**81,00 €**		
FNPM	**Licence + responsabilité civile + accident multiloisirs pleine nature**	**107,00 €**		
	Licencié dans un autre club	**22,00 €**		
AB	***ABONNEMENT RANDO PASSION***	**10,00 €**		
	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 révocable 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 malade 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

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

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 d onnées 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.

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Annexe 3

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.

COMITE NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CCS

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

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