

Fiche d'inscription Saison 2026/2027



<http://randosautron.hautetfort.com>
randosautron@gmail.com

Permanence : 24 sept. 16h-18h salle La Ferme

Ouverture des inscriptions : **1^{er} Sept au 22 octobre 2026**

Renouvellement adhésion ☐

Ré-inscription après interruption ☐

1^{ère} Adhésion ☐

IDENTITE

Mme ☐ M ☐ Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Commune : _____

Date de Naissance : ____ / ____ / ____ Lieu de naissance : _____

☎ : ____ . ____ . ____ . ____ . ____

☎ : ____ . ____ . ____ . ____ . ____

✉ : _____ @ _____ (adresse mail communiquée à la FFRP)

COTISATION

(comprenant Licence FFRP et assurance RC Accident pour 33€)

Adhérent au RPS 50,00 € ☐

ou adhérent à un autre club affilié à la FFRP 30,00 € ☐

Nom du club : _____ n° licence : _____

Chèque ☐ _____ €

Espèces ☐ _____ €

Virement ☐ _____ €

CERTIFICAT MEDICAL joint (première licence) ou ATTESTATION

Date certificat médical : ____ / ____ / 20____

(Voir certificat médical sur le blog
dans la rubrique « Bureau – Inscriptions »)

Contact Urgence: ____ . ____ . ____ . ____ . ____

J'atteste avoir pris connaissance des Conseils de santé
de la Commission médicale de la FFRP .

Signature :

Date attestation : ____ / ____ / 20____

ACTIVITES

Merci de cocher les activités pratiquées :

Semaine : Rando pédestre ☐ Marche Nordique ☐ Rando Santé ☐

SOUHAITEZ-VOUS DEVENIR :

	Oui	Non		Oui	Non
Meneur/Animateur randos	☐	☐	Animateur marche nordique	☐	☐
Baliseur Aménageur	☐	☐	Animateur rando-santé	☐	☐

Date et signature de l'adhérent

- Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur
ci-joint adopté par le bureau du RPS, et m'engage à le respecter.

- J'accepte le droit à l'image : Oui / Non

Le ____ / ____ / 20____

Signature

IBAN RPS : FR76 1027 8361 1600 0104 2580 126 BIC: CMCIFR2A

A retourner à : Françoise MENETRIER 20 rue du chêne aux Loups 44880 SAUTRON

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 inexplicquée ;
- un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- vous ressentez une baisse récente inexplicquée 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.