



ASSOCIATION SAKODO

**DEMANDE D'ADHESION
et de licence FFRandonnée
pour la saison 2020-2021**

NOM Prénom Date de Naissance

Adresse

CP : Ville

Tél Portable Adresse électronique.....

Si vous êtes déjà titulaire d'une licence 2021 de la FFRandonnée auprès d'un autre club :

Club **Numéro de licence**

Autres membres de la famille (licence familiale)

NOM	Prénom	Date de Naissance	Sexe

Formules et cotisations : Merci de cocher la formule de votre choix.

- Licence individuelle** : 32 €
- Licence familiale** : 61 € (adulte + conjoint + enfants et/ou petits-enfants : voir détails en bas de la page suivante)
- Licence familiale monoparentale** : 35 €
- Membre affilié** (titulaire d'une licence FFRandonnée 2021 prise auprès d'une autre association): 13 €
- Abonnement au magazine passion rando (optionnel)** : 8 €

Pour les nouveaux adhérents, veuillez joindre :

- Un **certificat médical** de non contre-indication à la randonnée pédestre (voir modèle en page 3)
Un par personne majeure pour une licence familiale
- Un jeu de 5 **enveloppes timbrées à votre adresse**. Toutefois, si vous acceptez d'être informés par courrier électronique, 2 enveloppes timbrées suffiront. Dans ce cas n'oubliez pas de nous indiquer votre adresse électronique ci-dessus.

Pour un renouvellement de licence :

Le certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre doit être renouvelé tous les 3 ans, **mais pour le renouvellement de licence de chacune des 2 années intermédiaires, votre signature ci-dessous atteste que vous avez répondu NON à toutes les questions de l'auto-questionnaire figurant page suivante.**

Le certificat médical doit dater de moins d'un an au jour de la prise de licence

Attention : pour pratiquer le Rando challenge® ou le longe côte en compétition, il doit mentionner **l'absence de contre-indication pour la pratique en compétition.**

L'assurance liée à la licence prend effet le lendemain de la remise de cette demande accompagnée du règlement.
Elle est valable jusqu'au 31/12/2021.

Tout adhérent déclare accepter les modalités du règlement intérieur du club (fourni sur demande)

Aucun remboursement partiel de cotisation ne peut être effectué en cours d'année pour quelque cause que ce soit.

Merci de joindre votre règlement de€ en... espèces, chèque à l'ordre de Sakodo.

Puis de transmettre à Christiane VIVOT 48, rue du Maréchal Kellermann 62100 CALAIS

Date :

Signature :

Important :

Dans le cas du renouvellement d'une licence familiale, le ou la licencié(e) principal(e) atteste par sa signature ci-contre que chaque personne majeure couverte par cette licence familiale a bien répondu NON à toutes les questions de l'auto-questionnaire, sauf pour celle(s) où un certificat médical est de toutes façons exigé. Pour les enfants mineurs ajouter éventuellement la signature du représentant légal.

Auto-questionnaire de santé QS-Sport

(Arrêté Ministériel du 20 avril 2017)

Durant les 12 derniers mois :

- Un membre de ma famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?
- Ai-je ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?
- Ai-je eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?
- Ai-je eu une perte de connaissance ?
- Si j'ai arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, ai-je repris sans l'accord d'un médecin ?
- Ai-je débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?

A ce jour :

- Est-ce que je ressens 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 ?
- Ma pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?
- Un avis médical me serait-il utile pour décider de poursuivre ma pratique sportive ?

Si j'ai répondu OUI à une ou plusieurs questions je dois consulter un médecin, lui montrer ce questionnaire et lui demander un certificat médical de non-contre-indication à la randonnée.

Vous n'avez pas à nous communiquer vos réponses, mais simplement à attester, par votre signature en page précédente, avoir répondu NON à toutes les questions.

Rappels :

1. Vous pouvez ignorer ce questionnaire si vous êtes dans l'un des cas suivants pour lesquels le certificat médical est, de toutes façons, exigé :
 - Première adhésion
 - Certificat médical datant de plus de 3 ans
2. Pour pratiquer le Rando challenge® ou le longe côte en compétition, le certificat médical doit mentionner ***l'absence de contre-indication pour la pratique en compétition.***

Informations complémentaires concernant l'inscription des enfants :

On peut inscrire tout enfant : fils, fille, petit-fils, petite-fille
sur sa licence familiale d'un de ses parents ou sur celle d'un de ses grands-parents

si l'enfant est:

- mineur
 - majeur de moins de 25 ans, fiscalement à charge et vivant sous le même toit que ses parents.
- Le **certificat médical** est exigible uniquement pour les enfants majeurs.
s'il est inscrit sur la licence du grand-parent, il n'est pas nécessaire qu'il vive avec le grand parent.
- Les enfants bénéficient de la même assurance que le titulaire principal.
- Pas d'âge minimum pour les enfants qui randonnent sous la responsabilité des parents/grands-parents : c'est leur responsabilité d'adapter le niveau de la randonnée à l'âge et aux capacités physiques des enfants.

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
Modèle 2015 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le à.....

Je, soussigné(e), Drdéclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique de :

La Randonnée Pédestre :

- en compétition
- hors compétition

La Marche Nordique hors compétition

La Raquette à Neige hors compétition

La Marche Aquatique Côtière / Longe-côte

- en compétition
- hors compétition

La Rando Santé® (adaptée à des marcheurs dont la performance physique est diminuée temporairement ou durablement)

Cher Confrère, Chère Consoeur,

*Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants **si vous le jugez pertinent** :*

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire (total) à ne pas dépasser :

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : **oui / non**

Avec nos remerciements confraternels

La commission médicale de la FFRandonnée

TAMPON

SIGNATURE