



DEMANDE D'ADHESION
Saison 2026/2027 au
Club des Randonneurs
HAUTEVILLE-ALBARINE



Espace Partenaire

Je soussigné(e) Nom.....Prénom.....

Né(e) le.....à..... Nationalité.....

Adresse

E-mail Tél Portable Fixe.....

demande mon adhésion au club des RANDONNEURS PEDESTRES HAUTEVILLE-ALBARINE.

ADHESION AVEC PRISE DE LICENCE

Licence simple = Licence individuelle avec responsabilité civile (RC), protection juridique (PJ) et accidents corporels

Tarifs des licences saison 2026/2027 et formules d'assurance associée (cotisation au Club 12€ comprise)

→ Reportez en dernière colonne le montant de la licence choisi et, si applicable, la réduction Pass Senior*

Licence simple,	45,00 €	
Idem Licence simple + assurance Multi-loisirs	58,00 €	
Licence familiale (même couverture que la licence simple)	90,00 €	
Idem Licence familiale + assurance Multi-loisirs	116,00 €	
Abonnement Passion Rando Magazine (4 numéros/an)	10,00 €	
Titulaire du PASS'Région seniors* (n'en bénéficiant pas par ailleurs) - Joindre une copie (jpg ou pdf) de la carte PASS'Région seniors	-15,00 €	
	TOTAL	

* Le club ayant adhéré au dispositif Pass Région Seniors, 15 € sont déduits de la licence pour les titulaires du PASS'Région seniors

Outre la licence et l'assurance associée, les tarifs ci-dessus comprennent le montant de la cotisation au club (soit 12€/personne).

L'assurance simple couvre la pratique de la randonnée pédestre, ski de fond sur pistes damées et balisées, raquettes.

L'assurance multi-loisirs couvre la pratique d'activités complémentaires à la randonnée pédestre telles que : randonnées alpines, ski alpin, ski nordique, raquettes, VTT, canoë, équitation, voile ...

Dans le cas de licence familiale, faire figurer le nom des personnes en plus de moi-même :

Nom Prénom Né(e) le Nationalité.....

Nom Prénom Né(e) le Nationalité.....

CERTIFICAT MEDICAL

Pour une première prise de licence et pour chaque reprise de licence après une interruption de 2 saisons sportives ou plus, un certificat médical datant de moins de 6 mois est obligatoire.

Pour un renouvellement annuel de licence (+18 ans) : **Les demandeurs de licence attestent sur l'honneur avoir lu et compris les conseils de santé (annexe jointe) et prendre ou avoir pris les dispositions nécessaires pour participer aux activités de la FFR sans risque pour ma santé.**

ADHESION SIMPLE AU CLUB option réservée aux adhérents déjà licenciés dans un autre club FFRandonnée

Je fais partie du club : **Numéro de licence FFR :**

Montant à payer : 12€ correspondant à la cotisation Club **et transmettre une copie de votre licence**

- Je m'engage à respecter le règlement intérieur de l'Association.
- J'accepte la mise en ligne sur le site du Club des photos sur lesquelles j'apparais.
- J'accepte l'utilisation de mes données personnelles au sein du club (adresse mail, n° de téléphone).
- J'accepte de recevoir les news de la FFRandonnée et les avantages partenaires.

Formulaire complété et le cas échéant, copie du PASS'Région Senior et du code d'utilisation (code 4 chiffres du PASS), à retourner par mail à ericfranc6@gmail.com en informant du mode de règlement.

Règlement de préférence par virement sur le compte du Club - Règlement par chèque possible, à libeller à l'ordre de : Randonneurs Pédestres Hauteville-Albarine et à faire parvenir à : Club Randonneurs Hauteville-Albarine – Office De Tourisme du Plateau d'Hauteville - 8 place du Docteur Rougy - 01110 PLATEAU D'HAUTEVILLE

Fait à Le Signature

En remplissant ce formulaire, je suis informé(e) que mes données personnelles sont utilisées dans le cadre de l'adhésion et de la vie associative, de la relation commerciale éthique et personnalisée ainsi que des statistiques officielles sur les pratiques sportives.

Vous pouvez également demander l'accès et la suppression de vos données à donneespersonnelles@ffrandonnee.fr. Pour plus d'informations sur la manière dont vos données sont collectées et vos droits (ex : rectification, portabilité, etc.), consultez la **Politique de Confidentialité** de la FFRandonnée sur son site internet www.ffrandonnee.fr. Vous pouvez modifier vos préférences de communication en vous connectant dans votre espace personnel "Mon Compte" sur le site internet de la FFRandonnée: <https://www.ffrandonnee.fr/>

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.

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