



Club Randonnée Muyois

Chez Jean Claude SENAC- Président
514 Route de la Motte – 83490 LE MUY

Ca Marche !...

Site internet : <https://www.randonneelemuy.com>

E. Mail : clubrandolemuy@free.fr

TARIF DES COTISATIONS - LICENCES 2026/2027

Adhésion sans licence (Non marcheur) : pas de séjour, uniquement animations et festivités sans randonnée ou licence externe FFRP (joindre copie).	☐ 30 €
Adhésion licence FFRP individuelle + assurance R.C et accident corporel (IRA) + protection juridique	☐ 63 €
Abonnement à la revue trimestrielle FFRP PASSION RANDO	☐ 10 €

DEMANDE :

Renouvellement Adhésion (*)

Nouvelle Adhésion (*) (Rayer la mention inutile)

Je soussigné(e)..... Né(e) le..... Nationalité :

Demeurant :
..... Tél.....

E-mail :

Tél mobile

Demande à adhérer au CLUB DE RANDONNEE MUYOIS et obtenir la licence ci-dessus.

Je m'engage à être convenablement équipé(e) pour les activités auxquelles je participerai.

REGLEMENT INTERIEUR : J'atteste avoir pris connaissance du règlement intérieur du club, y adhérer et le mettre en application sans restriction.

LE CERTIFICAT MEDICAL – datant de moins de 6 mois - attestant de la non contre-indication à la pratique **de la randonnée pédestre** et des autres activités pratiquées dans le cadre de la licence, est **OBLIGATOIRE POUR TOUT NOUVEL ADHERENT** ainsi que pour **une reprise de licence** après une interruption de deux saisons ou plus.

Pour un renouvellement de licence, **OBLIGATION** de prendre connaissance **DES CONSEILS DE SANTE**. Ce document doit être signé et obligatoirement remis au Club.

Mention manuscrite : LU et APPROUVÉ
A..... .Le.....
Signature :

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 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.

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