



Fiche Adhérent – Saison 2025-2026 (Page 1 sur 2)

ADHÉSION.....

!/ \ Les champs comportant le sigle * doivent obligatoirement être remplis pour valider votre inscription.

Nouvelle adhésion
(cocher la case)

Renouvellement > N° de licence :
Rattachée à la licence n° :

Je suis licencié(e) à la FFRandonnée dans un autre club et souhaite uniquement adhérer au rando-club Les Pas de la Cère. Nom du club et N° de licence : _____

Je souhaite uniquement participer à la **séance découverte** (3 €).

Activité(s) souhaitée(s) au club Les Pas de la Cère (cocher la ou les cases) :

Randonnée pédestre / Raquettes / Trek
 Rando Santé

Marche nordique à Aurillac
 Marche nordique à Vic-sur-Cère

Identité de l'adhérent :

NOM* : _____ Prénom* : _____

Date de naissance* : ___/___/___ Sexe* : F M Nationalité* : _____

Adresse* : _____

Code postal* : _____ Commune* : _____

Téléphone fixe et/ou portable* : _____

Email* : _____

Personne à contacter en cas d'accident* :

NOM – Prénom : _____

Téléphone : _____

COMMUNICATIONS

- J'accepte de recevoir des infos de la Fédération de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée) (**rayez la mention inutile**) : **OUI - NON**
- J'accepte de recevoir des infos des partenaires de la FFRandonnée (**rayez la mention inutile**) : **OUI - NON**
- Je souhaite m'abonner à la revue trimestrielle papier Passion Rando Magazine pour un montant de 10 € pour 4 numéros par an (**rayez la mention inutile**) : **OUI - NON**
- J'autorise le rando-club Les Pas de la Cère à publier des photos sur lesquelles j'apparais dans le cadre des activités du club* (**rayez la mention en cas d'opposition**).



Fiche Adhérent – Saison 2025-2026 (Page 2 sur 2)

RÈGLES CONCERNANT LES CERTIFICATS MÉDICAUX

Pour toute nouvelle adhésion ou reprise de la licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus, un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du sport datant de moins de 6 mois à la date de prise de la licence doit être fourni avec le formulaire d'inscription. Dans le cadre d'un renouvellement, l'adhérent doit attester sur l'honneur avoir lu et compris les conseils de santé figurant sur le questionnaire santé transmis par son club, et prendre, ou avoir pris les dispositions nécessaires pour participer aux activités de la FFRandonnée sans risque pour sa santé.

- Je fournis un certificat médical dont la date est * : _ ___ / ___ / ____
- Je fournis une attestation sur l'honneur.

TARIFS SAISON 2025-2026

TYPE DE LICENCE valables au rando-club Les Pas de la Cère	Tarif licence dont part assurance	Cotisation club Les Pas de la Cère	Montant total à régler SANS l'abonnement à Passion Rando Magazine	Montant total à régler AVEC l'abonnement à Passion Rando Magazine
		10,00 €		10,00 €
IRA - Licence individuelle avec Responsabilité civile (RC) et Accidents corporels (AC)	30,85 €	10,00 €	40,85 €	50,85 €
IMPN - Licence individuelle Multiloisirs pleine nature (RC + AC)	42,90 €	10,00 €	52,90 €	62,90 €
Jeune - 26 ans (RC + AC)	14,00 €	10,00 €	24,00 €	34,00 €
FRA - Licence familiale avec RC et Accidents Corporels (AC)	61,50 €	20,00 €	81,50 €	91,50 €
FMPN - Licence familiale Multiloisirs pleine nature (RC + AC)	85,60 €	20,00 €	105,60 €	115,60 €

J'ai déjà une licence FFRando dans un autre club, je paie uniquement la cotisation du club, soit 10,00 €.

Type de licence FFRandonnée choisie pour la saison 2025-2026 : _____

Total à régler au rando-club Les Pas de la Cère (reporter le montant indiqué dans le tableau ci-dessus) : _____

Paiement effectué le : _____

- Par chèque à l'ordre de « l'association Les Pas de la Cère ».
- Par virement sur le compte bancaire de l'association – IBAN : FR76 1680 6048 2166 1021 1579 275

En adhérant, je m'engage à respecter le règlement intérieur du rando club « Les Pas de la Cère » (le règlement intérieur est disponible sur simple demande par mail à lespasdelacere@hotmail.com).

Date :

Signature :

A QUI TRANSMETTRE MON ADHÉSION ?

La fiche d'inscription complétée + le certificat médical (si nécessaire) + le règlement doivent être transmis au rando-club Les Pas de la Cère par mail à lespasdelacere@hotmail.com ; ou (à partir du 28/08/2025) par courrier ou dépôt dans la boîte aux lettres à : Gilette GUIDET – 10 rue Ribot – 15000 AURILLAC

ANNEXE 1

Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI) aux activités de marche et de randonnée 2025/2026

Je, soussigné(e), Docteur..... déclare 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 des activités de marche et de randonnée.

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

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) :

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

Le

à.....

SIGNATURE ET CACHET DU MEDECIN

Important : Le certificat médical doit être remis à votre club en même temps que votre formulaire de demande de licence selon les règles de la FF Randonnée précisées en page 2 ;

(1) Les activités de marche et de randonnée de la FFRandonnée correspondent aux disciplines ci-dessous proposées par les clubs comprenant les disciplines comprises dans la délégation délivrée par le ministère des sports et les disciplines connexes.

Disciplines sportives déléguées	Disciplines comprises dans la délégation	Spécialités donnant lieu à des compétitions
Randonnée pédestre	Randonnée pédestre	
	Grande randonnée (GR®)	
	Grande randonnée de pays (GRP®)	
	Promenade, petite randonnée	
	Rando challenge®	X
	Marche d'endurance	X
	Géocaching	X
	Randonnée montagne	
	Marche en ville	
	Marche afghane	
	Marche rapide	X
	Randonnée tourisme	
	Marche avec bâtons	X
	Fast hiking	X
	Marche santé	
Balades à roulette®		
Longe côte	Longe côte	X
	Marche aquatique	
	Randonnée longe côte	X
	Trail longe côte	X
	Longe côte santé	
Disciplines sportives connexes		Spécialités donnant lieu à des compétitions
	Marche nordique	X
	Rando Santé	
	Raquette à neige	X

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, puis la loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à la démocratisation du sport et ses décrets d'application, laissent aux fédérations sportives l'appréciation de la durée de validité du certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique (CACI) des disciplines que leur a déléguées le ministère des Sports et les activités connexes proposées au sein des clubs. Cette simplification administrative veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé ; elle aboutit aux règles suivantes en juin 2025 pour la FFRandonnée.

- Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI) aux activités de marche et de randonnée** lors de la première demande de licence.
- À chaque renouvellement**, Attestation sur l'honneur d'avoir lu et compris les conseils de santé et prendre, ou avoir pris les dispositions nécessaires pour participer aux activités de la FFRandonnée sans risque pour sa santé. Ce questionnaire sera consultable par tous sur le site et accessible directement avec la demande de licence dès le début de la saison.
- Pour les mineurs** : aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement. Attestation sur l'honneur d'avoir rempli le questionnaire de santé (Mineur) et d'avoir pris les dispositions médicales nécessaires en cas de réponse positive à une question, afin d'adapter sa pratique sportive à son état de santé du moment. *Arrêté du 7 mai 2021*

ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement 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.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



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 activité 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 de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

- 1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- 2. 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.

Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.

ANNEXE 3

Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

J'atteste sur l'honneur :

- Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;
- Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer [les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport](#) ;
- Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;
- Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature