



Dossier d'adhésion

Mode d'emploi

Que comprend une adhésion auprès de notre club

L'adhésion à Rando Val de Garonne vous permet de participer à toutes les randonnées et événements organisés par notre club. Elle inclut la licence affiliée à la Fédération Française de Randonnée, une assurance responsabilité civile et accidents corporels, ainsi que votre adhésion directe à notre association.

Le montant de l'adhésion est valable pour l'ensemble de l'année sportive, fixée du 1er septembre 2025 au 31 août 2026, quelle que soit la date de souscription. Ce montant est forfaitaire : il ne peut être fractionné ni ajusté au prorata du temps restant.

Votre licence-assurance est également valable pour randonner avec d'autres clubs affiliés à la Fédération Française de Randonnée ou lors de vos sorties personnelles.

Tarifs saison 2025/2026

Adhésion au club avec licence IRA Individuelle	42,00 €
Adhésion au club avec licence FRA Couple (Primo adhérent)	38,50 €
Adhésion au club avec licence FRA Couple (Adhérent rattaché)	38,50 €
Adhésion au club "Sympathisant" (avec licence dans un autre club)	15,00 €
Pass découverte 8 jours	10,00 €
Pass découverte 30 jours	20,00 €
OPTION - Abonnement à Passion Rando Magazine pour 1 an de 4 numéros	10,00 €

Mode de paiement

Par chèque, Virement ou paiement en ligne via le site internet du Club

Préambule

Ce dossier est constitué 7 documents distincts :

1) Le mode d'emploi

Vous trouverez ici le descriptif des différentes étapes et documents nécessaires pour vous inscrire dans notre club.

Selon le cas de figure, vous devrez compléter certains documents et fournir éventuellement un certificat médical

Certains documents sont à imprimer et compléter, d'autre sont simplement consultatif et peuvent être lu à l'écran sans forcément les imprimer

2) Le Formulaire d'adhésion

Ce document doit impérativement être imprimé et complété :

- Sans omettre les champs obligatoires repérés d'un astérisque rouge *
- Ne pas oublier les diverses cases à cocher
- Parapher chaque page
- Dater et signer le document (en dernière page)

3) La fiche de transmission d'informations médicales

Ce document **à destination des secours** doit impérativement être imprimé, complété et gardé dans le sac à dos sous plastique

4) L'attestation santé (Fédéral – Annexe 3)

Selon le cas de figure, ce document peut être à imprimer et compléter :

- Ne pas oublier les diverses cases à cocher
- Indiquer votre nom et prénom
- Dater et signer le document (en bas page)

5) Le questionnaire de santé (Fédéral – Annexe 2)

Ce document est consultatif et peut être lu à l'écran sans forcément l'imprimer

- Il doit être lu intégralement pour vous permettre de renseigner « L'attestation santé (Fédéral – Annexe 3) »

6) Les 10 règles d'or Santé

Ce document est consultatif et peut être lu à l'écran sans forcément l'imprimer

7) Information assurance (formules d'assurance facultative)

Ce document est consultatif et peut être lu à l'écran sans forcément l'imprimer

Type d'inscription et marche à suivre

- **Nouvelle adhésion (Licence prise auprès de notre club)**
 - **Consulter les documents suivants (pages 11 à 12)**
 - Les 10 règles d'or Santé
 - L'Information assurance
 - **Imprimer et compléter (Impression page 5 à 8)**
 - Le Formulaire d'adhésion
 - La fiche de transmission d'informations médicales
 - **Consulter votre médecin pour obtenir :**
 - Un Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition) de moins de 6 mois
 - **Transmettre les documents (y compris le certificat médical) et votre règlement selon les modalités ci-dessous**
- **Renouvellement (Licence prise auprès de notre club)**
 - **Consulter les documents suivants (page 10 à 12)**
 - Le questionnaire de santé (Fédéral – Annexe 2)
 - Les 10 règles d'or Santé
 - L'Information assurance
 - **Imprimer et compléter (Impression page 5 à 9)**
 - Le Formulaire d'adhésion
 - La fiche de transmission d'informations médicales
 - L'attestation santé (Fédéral – Annexe 3)
 - **Transmettre les documents et votre règlement selon les modalités ci-dessous**
- **Sympathisant adhésion ou renouvellement (Licence prise auprès d'un autre club)**
 - **Imprimer et compléter (Impression page 5 à 7)**
 - Le Formulaire d'adhésion – **N'oubliez pas d'indiquer votre n° de licence**
 - **Transmettre le document et votre règlement selon les modalités ci-dessous**
- **Renouvellement pour les adhérents participants exclusivement ou majoritairement aux Rando Santé (Licence prise auprès de notre club)**
 - **Consulter les documents suivants (page 11 à 12)**
 - Les 10 règles d'or Santé
 - L'Information assurance
 - **Imprimer et compléter (Impression page 5 à 8)**
 - Le Formulaire d'adhésion
 - La fiche de transmission d'informations médicales
 - **Consulter votre médecin pour obtenir :**
 - Un Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition) de moins de 6 mois
 - **Transmettre les documents (y compris le certificat médical) et votre règlement selon les modalités ci-dessous**

Transmission des documents d'adhésion et règlement

- **En mains propres**

En remettant en mains propres dans une enveloppe cachetée à un membre du Bureau du club le dossier complet et complété et un chèque de règlement (si vous avez opté pour ce mode de paiement)

- **Par courrier**

Envoyer le dossier complet et complété et un chèque de règlement (si vous avez opté pour ce mode de paiement) par courrier

Adresse : Rando Val de Garonne
95c rue d'Escanteloup
47200 MARMANDE

- **Par voie électronique**

Scanner et envoyer par mail à : contact@randovaldegaronne.fr

Paiement par virement ou paiement en ligne sur le site internet du club

Note d'information sur les Certificats médicaux

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 pour notre association :

1. **Première prise de licence** : Un Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois **est obligatoire** pour toute première prise de licence **et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.**
2. **Renouvellement annuel de la licence** : le pratiquant doit remplir l'**attestation santé** (Fédéral – Annexe 13) fourni par le club.
Un Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois **est obligatoire à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.**
3. **Pour les adhérents participants exclusivement ou majoritairement aux Rando Santé**, un Certificat médical d'absence de contre-indication pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois **est obligatoire pour chaque nouvelle adhésion ou renouvellement de licence.**



Formulaire d'adhésion

Adhésion	☐ Nouvelle adhésion (Licence prise auprès de notre club)	☐ Renouvellement (Licence prise auprès de notre club ou d'un autre)	☐ Sympathisant (Licence prise auprès d'un autre club) (a)
-----------------	---	--	--

Identité de l'adhérent (e)

N° licence (a) _____

Nom *

Prénom *

Date de naissance *

Sexe *

☐ Féminin

☐ Masculin

Adresse *

Adresse suite *

Code postal *

Ville *

Téléphone portable *

Téléphone fixe _____

Adresse e-mail *

Les champs obligatoires comportent le sigle *

(a) Pour les sympathisants uniquement

Attention votre adresse e-mail est nécessaire pour recevoir votre licence par voie électronique.

Je demande à adhérer l'association Rando Val de Garonne

☐

Je m'engage à respecter le règlement intérieur de l'association, à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai, à respecter les consignes données par l'animateur

☐

Règlement Général sur la Protection des données (RGPD)

En remplissant ce formulaire, je suis informée 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.

☐

Je m'oppose à ce que mes coordonnées postales et/ou mon numéro de téléphone soient transmises aux Partenaires de la FF Randonnée à des fins de prospection commerciale par courrier postal et/ou par téléphone (liste des partenaires sur www.ffrandonnee.fr/la-federation/partenaires)

☐

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 également demander l'accès et la suppression de vos données à donneespersonnelles@ffrandonnee.fr.

Abonnement magazine FFRandonnée

Je souscris un abonnement à Passion Rando Magazine pour 1 an de 4 numéros (10 €)

☐

Je ne souscris pas d'abonnement à Passion Rando

☐

Autorisation du droit à l'image

Des photos sur lesquelles vous pouvez figurer sont prises avec l'autorisation du club lors des activités. Vous disposez d'un droit à l'image.

J'autorise la prise de vue et la publication de l'image sur laquelle j'apparais, ceci sur différents supports (écrit, électronique, audiovisuel) et sans limitation de durée.

☐

Je n'autorise pas la prise de vue et la publication de l'image sur laquelle j'apparais, ceci sur différents supports (écrit, électronique, audiovisuel) et sans limitation de durée.

☐

Je reconnais avoir pris connaissance de l'utilisation qui en est faite dans le cadre de la publication, de la promotion et de la publicité à l'usage exclusif de l'Association.

☐

Consignes en cas de refus

Si vous ne souhaitez pas que votre image soit prise ou publiée, il est **de votre responsabilité** de le signaler clairement aux personnes prenant des photos lors des randonnées, sorties, séjours ou événements organisés par le club.

En cas de prises de vue de groupe, veuillez à **ne pas vous positionner dans le champ de l'appareil photo**.

Si vous constatez qu'une photo où vous apparaissez est publiée sur le site internet de Rando Val de Garonne, vous pouvez demander sa suppression en contactant l'administrateur du site à l'adresse suivante :

admin@randovaldegaronne.fr.

Merci de votre vigilance pour permettre à chacun de respecter vos souhaits.

Licence & Assurance facultative

J'ai noté que la loi n° 84-610 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et de celle de leurs adhérents. Je reconnais qu'il m'a été proposé plusieurs formules d'assurance facultative et accepte de prendre la licence proposée par mon club

☐

Certificat médical

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FF Randonnée

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 pour notre association :

1. Première prise de licence : Un Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois **est obligatoire** pour toute première prise de licence **et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.**
2. Renouvellement annuel de la licence : le pratiquant doit remplir l'**attestation santé** (Fédéral – Annexe 13) fourni par le club.
Un Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois **est obligatoire à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.**
3. Pour les adhérents participants exclusivement ou majoritairement aux Rando Santé, un Certificat médical d'absence de contre-indication pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois **est obligatoire pour chaque nouvelle adhésion ou renouvellement de licence.**

Validation

Après validation de votre dossier, votre adhésion au club Rando Val de Garonne sera confirmée par un mail (sympathisants) ou par l'émission de votre licence (Adhérents).

A _____ Le _____

Signature précédée de la mention manuscrite « Lu et Approuvé »



FICHE DE TRANSMISSION D'INFORMATIONS MEDICALES DU MARCHEUR

A DESTINATION DES SECOURS

OBLIGATOIRE DANS LE SAC A DOS SOUS PLASTIQUE

Nom _____

Prénom _____

Date de Naissance _____

Téléphone portable _____

Domicile _____

Nom et coordonnées de la personne à prévenir _____

PROBLEMES MEDICAUX

Nom et coordonnées du médecin traitant _____

Pathologie : Allergies et réaction

Traitement : (médicaments spécifiques dans le sac à dos)

Attestation santé (Annexe 13)

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

Questionnaire de santé (Annexe 2)

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.

Les 10 règles d'or santé

Cœur et activité sportive :



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

- 
- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*
 - 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*
 - 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*
 - 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
 - 5 Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition
 - 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution
 - 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
 - 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
 - 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
 - 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Quelques infos : FREQUENCE CLOSALE - C.311 - 4-4-2017 - 10h - 10h15 - 10h30 - 10h45 - 11h - 11h15 - 11h30 - 11h45 - 12h - 12h15 - 12h30 - 12h45 - 13h - 13h15 - 13h30 - 13h45 - 14h - 14h15 - 14h30 - 14h45 - 15h - 15h15 - 15h30 - 15h45 - 16h - 16h15 - 16h30 - 16h45 - 17h - 17h15 - 17h30 - 17h45 - 18h - 18h15 - 18h30 - 18h45 - 19h - 19h15 - 19h30 - 19h45 - 20h - 20h15 - 20h30 - 20h45 - 21h - 21h15 - 21h30 - 21h45 - 22h - 22h15 - 22h30 - 22h45 - 23h - 23h15 - 23h30 - 23h45 - 24h

www.clubcardiosport.com

L'adhésion à **Rando Val de Garonne** inclut une assurance fédérale qui vient compléter vos assurances personnelles. Elle ne fait pas doublon avec votre assurance Responsabilité Civile habituelle, car celle-ci ne couvre généralement pas les activités sportives pratiquées en club. En plus de la Responsabilité Civile, elle comprend une garantie contre les dommages corporels.

Le contrat fédéral

Cette assurance fédérale protège non seulement chaque licencié, mais aussi le club dans son ensemble, ses responsables et ses animateurs. La cotisation versée couvre ainsi la Responsabilité Civile de chacun et renforce la sécurité de l'association.

Les différents titres d'adhésion

- **Licence individuelle** : délivrée à l'année et nominative. Pour un mineur, une autorisation parentale est nécessaire afin de pouvoir participer aux randonnées sans ses parents.
- **Licence familiale** : accordée à un titulaire, elle s'étend à sa famille proche vivant sous le même toit : conjoint(e) ou partenaire pacsé, enfants mineurs ou majeurs de moins de 25 ans à charge, ainsi que les petits-enfants répondant aux mêmes conditions.

Validité des licences

Les licences sont valables du **1er septembre au 31 août** de l'année suivante. La couverture d'assurance, elle, s'étend jusqu'au 31 décembre, afin d'assurer une continuité de garantie lors des renouvellements.

Le Pass Découverte

Ce titre temporaire (1 jour, 8 jours ou 30 jours) permet de participer aux activités du club pour une durée limitée. Il inclut licence et assurance, et ne nécessite pas de certificat médical.

Activités couvertes

- **Licences IR (individuelle) et FR (familiale)** : Responsabilité Civile uniquement.
- **Licences IRA et FRA ainsi que le Pass Découverte** : Responsabilité Civile + dommages corporels (décès, invalidité) + assistance en cas d'accident ou de maladie (rapatriement, frais médicaux à l'étranger). Cette couverture s'applique aux activités de randonnée pédestre et aux loisirs de pleine nature, qu'ils soient pratiqués avec le club, avec d'autres associations affiliées FFRandonnée ou en autonomie.

Assurances complémentaires

Il est possible de renforcer sa couverture en souscrivant des options supplémentaires :

- Assistance et rapatriement élargis à l'étranger
- Augmentation des capitaux en cas de décès ou d'invalidité
- Indemnités journalières en cas de perte de revenus (utile pour les actifs)
- Aide à domicile

Pour toute précision sur ces options, vous pouvez écrire à : contact@randovaldegaronne.fr

Chaque adhérent de Rando Val de Garonne bénéficie automatiquement d'une licence IRA ou FRA, qui inclut également une protection juridique.