



Dossier d'adhésion

2026/2027

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 2026 au 31 août 2027, 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 2026/2027

Adhésion au club avec licence unique option Individuelle	49,00 €
Adhésion au club avec licence unique option famille (Primo adhérent)	45,00 €
Adhésion au club avec licence unique option famille (Adhérent rattaché)	45,00 €
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 de 6 documents distincts :

Certains documents sont à imprimer et à compléter, d'autres sont simplement consultatif et peuvent être lus à l'écran sans forcément les imprimer.

A) Documents à lire sans forcément les imprimer

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

2) Les 10 règles d'or Santé

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

3) Information assurance (formules d'assurance facultative)

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

B) Documents à imprimer et à compléter impérativement

4) Le Formulaire d'adhésion à transmettre au Club

- 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)

5) La fiche de transmission d'informations médicales à conserver

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

C) Documents à imprimer et à compléter en cas de renouvellement annuel (hors rando santé)

6) L'attestation santé (Annexe)

Pour ceux qui n'ont pas à fournir de Certificat Médical, ce document est à imprimer, à compléter et à transmettre au Club obligatoirement :

- Lire
- Indiquer votre nom et prénom
- Dater et signer l'attestation sur l'honneur (en bas page)

Type d'inscription et marche à suivre

- **Nouvelle adhésion (Licence prise auprès de notre club)**
 - **Consulter les documents suivants (pages 6 à 7)**
 - Les 10 règles d'or Santé
 - L'Information assurance
 - **Imprimer et compléter**
 - 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 paiement selon les modalités ci-après en page 4.**

- **Renouvellement annuel (Licence prise auprès de notre club)**
 - **Consulter les documents suivants (pages 6 à 7)**
 - Les 10 règles d'or Santé
 - L'Information assurance
 - **Imprimer et compléter**
 - Le Formulaire d'adhésion
 - La fiche de transmission d'informations médicales
 - L'attestation santé (Annexe)
 - **Transmettre les documents et votre paiement selon les modalités ci-après en page 4.**

- **Sympathisant adhésion ou renouvellement (Licence prise auprès d'un autre club)**
 - **Imprimer et compléter**
 - Le Formulaire d'adhésion – N'oubliez pas d'indiquer votre n° de licence
 - Fournir copie de votre licence 2026-2027
 - **Transmettre les documents et votre paiement selon les modalités ci-après en page 4.**

- **Renouvellement pour les adhérents participants exclusivement ou majoritairement aux Rando Santé (Licence prise auprès de notre club)**
 - **Consulter les documents suivants (pages 6 à 7)**
 - Les 10 règles d'or Santé
 - L'Information assurance
 - **Imprimer et compléter**
 - 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 paiement selon les modalités ci-après en page 4.**

Transmission des documents d'adhésion

- **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 à l'ordre de Rando Val de Garonne (si vous avez opté pour ce mode de paiement)

- **Par courrier**

Envoyer le dossier complet et complété et un chèque de règlement à l'ordre de Rando Val de Garonne (si vous avez opté pour ce mode de paiement) par courrier

Adresse : Rando Val de Garonne
Maison des sports
48 Avenue Général Leclerc
47200 MARMANDE

- **Par voie électronique**

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

Règlement

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

Pour les paiements par chèque, merci de transmettre vos chèques en mains propre ou par courrier selon les modalités ci-dessus.

Validation

Après analyse et validation de votre dossier par le CA, votre adhésion au club Rando Val de Garonne vous sera confirmée par l'émission de votre licence pour les adhérents ou par un email pour les Sympathisants.

En cas de refus de votre adhésion, cela vous sera notifié par email et la cotisation restituée.

Certificat médical

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 et signer l'annexe : **Conseil de santé et attestation sur l'honneur...**
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.**

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.

GRANZ ET FREQUENDE CLOSURE - C.31 - 44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100

www.clubcardiosport.com

Information sur les assurances



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 par la licence délivrée par le Club

- **Licence Unique option individuelle assurance accident corporel ou Licence Unique option famille assurance accident corporel 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

Il existe aussi des licences multi loisirs non délivrées par le Club

Chaque adhérent de Rando Val de Garonne bénéficie automatiquement d'une licence unique option individuelle ou famille accident corporel, qui inclut l'assurance Responsabilité Civile (RC) et la protection juridique (PJ).