



FICHE D'INSCRIPTION SAISON 2025 / 2026

NOM _____ PRENOM _____

ADRESSE _____

DATE DE NAISSANCE _____

N° de téléphone ____ / ____ / ____ / ____ / ____ n° de portable ____ / ____ / ____ / ____ / ____

COURRIEL : _____ @ _____

Adhésion Randonneurs Seynois (ou renouvellement) avec IRA: 60 €

Adhésion si déjà licencié dans un autre club affilié à FFRandonnée : 35 € (copie licence obligatoire)

Adhésion avec licence IRA jeune (jusqu'à 25 ans) 14 €

Documents à fournir :

1/ FICHE D'INSCRIPTION

2/ **Le règlement se fera de préférence par Hello Asso, un règlement en 2 fois est possible.** Par CHEQUE n° BANQUE.....MONTANT A L'ORDRE DES RANDONNEURS SEYNOIS

3/ **UN CERTIFICAT MEDICAL d'aptitude de moins de 6 mois obligatoire pour une 1ere inscription club** et pour tout renouvellement après une interruption (+ 2 ans, maladies) (voir annexe)

- Je déclare être informé que les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné au secrétariat du club, et sur lesquelles je bénéficie d'un droit d'accès et de résiliation.
- J'accepte que les informations saisies dans ce formulaire soient utilisées, exploitées, traitées pour permettre de me recontacter, pour m'envoyer toutes les infos, dans le cadre de la relation qui découle de cette inscription.
- Je déclare avoir pris connaissance des statuts et du règlement intérieur (sur le site).

Ce dossier d'inscription sera transmis, soit par voies dématérialisées, soit déposés ou envoyés par la poste au siège de l'association 11 av Gambetta 83500 La Seyne.

La Seyne sur Mer, le

Signature

Pour info, une vente de t. shirt du club, vestes, casquettes, visières a lieu tous les 1^{er} jeudis AM du mois au siège de l'association.

Document non contractuel- ne pas jeter sur la voie publique.

Certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive

Le
à.....

Je, soussigné(e), Drdéclare 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 de :

- La Randonnée Pédestre :
 en compétition
 hors compétition
- La Marche Nordique
 en compétition
 N'avoir aucune contre-indication pour la pratique de la marche nordique et la course à pieds en compétition lors des épreuves organisées par la FFA
 hors compétition
- La Marche avec bâtons dynamiques
- La Raquette à Neige hors compétition
- La Marche Aquatique Côtière / Longe-côte
 en compétition
 hors compétition
- La Rando Santé® (adaptée à des marcheurs dont la performance physique est diminuée temporairement ou durablement)

Cher Confrère, Chère Consœur,

*Pour permettre à nos animateurs Rando Santé® de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants **si vous le jugez pertinent** :*

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire (total) à ne pas dépasser :

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

Avec nos remerciements confraternels
La commission médicale de la FFRandonnée

TAMPON

SIGNATURE