



**DEMANDE D'ADHESION
et de licence FFRandonnée
pour la saison 2025-2026**

NOM Prénom Date de Naissance

Adresse Nationalité

CP : Ville

Tél Portable Adresse Mail.....

Si vous êtes déjà titulaire d'une licence 2025-2026 de la FFRandonnée auprès d'un autre club :

Club Numéro de licence

Autres membres de la famille (licence familiale)

NOM	Prénom	Date de Naissance	Sexe

Formules et cotisations : Merci de cocher la formule de votre choix.

- Licence individuelle** : 35 € (nécessaire pour les compétitions : renseignements auprès du Président)
- Licence familiale** : 67 € (adulte +conjoint + enfants et/ou petits-enfants : voir détails en bas de la page suivante)
- Licence Jeune moins de 26 ans** : 18 €
- Membre affilié** (titulaire d'une licence FFRandonnée 2025-2026 prise auprès d'une autre association): 15 €
 - Abonnement au magazine passion rando (optionnel)** : 10 €

<p>Pour les nouveaux adhérents, veuillez joindre :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Un certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre daté de moins de 6 mois au jour de la prise de licence. (Un par personne majeure) * 1 enveloppe timbrée à votre adresse. Les informations courantes étant diffusées par courriel, n'oubliez pas de préciser votre adresse électronique. 	<p>Pour un renouvellement de licence :</p> <p><i>Votre signature ci-dessous atteste que vous avez répondu NON à toutes les questions de l'auto-questionnaire figurant page suivante.</i></p> <p><i>Si au moins une réponse est OUI il vous est vivement conseillé de consulter votre médecin à ce sujet.</i></p>
---	---

Attention : pour pratiquer le Rando challenge®expert ou le longe côte en compétition, en plus d'une licence individuelle étendue, un certificat médical de moins de 6 mois doit être communiqué tous les 3 ans (voir au verso).

L'assurance liée à la licence prend effet le lendemain de la remise de cette demande accompagnée du règlement. <i>Elle est valable jusqu'au 31/12/2026.</i>	Tout adhérent déclare accepter les modalités du règlement intérieur du club (fourni sur demande)	Aucun remboursement partiel de cotisation ne peut être effectué en cours d'année pour quelque cause que ce soit.
--	--	--

- espèces
- virement

Merci de joindre votre règlement de€ chèque à l'ordre de Sakodo (demander le RIB de Sakodo à sakodo.asso@gmail.com)

puis de transmettre à Hugues MIONNET 72, rue Charles Sauvage - 62360 SAINT-LEONARD

Important :

Dans le cas du renouvellement d'une licence familiale, le ou la licencié(e) principal(e) atteste par sa signature ci-contre que chaque personne majeure couverte par cette licence familiale à bien répondu NON à toutes les questions de l'auto-questionnaire, sauf pour celle(s) ou un certificat médical est de toutes façons exigé.
Pour les enfants mineurs, ajouter éventuellement la signature du représentant légal.

Date :

Signature :

Auto-questionnaire de santé

Durant les 12 derniers mois :

- ⇒ Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?
- ⇒ Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?
- ⇒ Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?
- ⇒ Avez-vous eu une perte de connaissance ?
- ⇒ Êtes-vous enceinte ?
- ⇒ Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?
- ⇒ Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?
- ⇒ Souffrez-vous d'une maladie chronique ?
- ⇒ Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?

A ce jour :

- ⇒ Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.)
- ⇒ Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?

Si j'ai répondu OUI à une ou plusieurs questions je dois consulter un médecin, lui montrer ce questionnaire et lui demander s'il y a ou non contre-indication à la randonnée.

Vous n'avez pas à nous communiquer vos réponses, mais simplement à attester, par votre signature en page précédente, avoir répondu NON à toutes les questions ou, dans le cas contraire, avoir pris l'avis d'un médecin.

Vous pouvez ignorer ce questionnaire si vous êtes dans l'un des cas suivants pour lesquels le certificat médical est, de toutes façons, exigé :

- Première adhésion
- Reprise de licence après une interruption de 2 saisons sportives ou plus.
- Tous les 3 ans pour les pratiques **en compétition** (Rando challenge®expert ou Longe côte le certificat médical doit alors mentionner ***l'absence de contre-indication pour la pratique en compétition.***

Informations complémentaires concernant l'inscription des enfants :

On peut inscrire tout enfant : fils, fille, petit-fils, petite-fille
sur sa licence familiale d'un de ses parents ou sur celle d'un de ses grands-parents
si l'enfant est:

- ⇒ mineur
- ⇒ majeur de moins de 25 ans, fiscalement à charge et vivant sous le même toit que ses parents.

- ⇒ Le **certificat médical** est exigible uniquement pour les enfants majeurs.
s'il est inscrit sur la licence du grand-parent, il n'est pas nécessaire qu'il vive avec le grand parent.
- ⇒ Les enfants bénéficient de la même assurance que le titulaire principal.
- ⇒ Pas d'âge minimum pour les enfants qui randonnent sous la responsabilité des parents/grands-parents : c'est leur responsabilité d'adapter le niveau de la randonnée à l'âge et aux capacités physiques des enfants.