



BULLETIN d'ADHESION

Jumelles Rando Saison 2026/2027



NOM :

PRENOM :

☐ **Première adhésion** (veuillez compléter les lignes ci-dessous)

☐ **Renouvellement** (ne complétez les lignes ci-dessous **uniquement** s'il y a un changement)

Date de naissance.....

Adresse

Code Postal : Ville :

☎ : ☎ Portable :

✉ :@.....

La licence unique permet au club de pouvoir souscrire au contrat fédéral d'assurance en responsabilité civile. L'assurance fédérale est conçue de telle sorte que la prime versée par les randonneurs couvre non seulement leur propre Responsabilité Civile mais aussi celle du club, des dirigeants à son service et des animateurs qui les encadrent sur le terrain.

La licence unique avec l'assurance assurance accidents corporels est adaptée et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité.

FORMULE	TARIF
Licence incluant la cotisation à Jumelles Rando (avec assurance Responsabilité civile, assistance et Accidents corporels)	39.00 €

Abonnement Passion Rando (facultatif) (4 numéros / an) ☐ **oui** - ☐ **non** 10.00 €

Vous pouvez prendre connaissance du détail des garanties dans le Guide clubs 2026-2027.

Carte de membre :

Cotisation de **10,00€** à Jumelles Rando pour ceux qui sont déjà adhérents à un autre club, affilié à la **FFRp**.

Merci de nous indiquer le nom du club et de nous fournir une copie de votre licence.
.....

Pour votre SECURITE, si vous êtes allergique (piqûre de guêpe, etc...) ou si vous suivez un traitement médical, nous vous conseillons d'avoir en votre possession, lors des sorties, un document attestant de votre allergie ou de votre traitement.

Merci d'avoir également le n° de téléphone d'une personne à joindre en cas de nécessité.

Je reconnais avoir pris connaissance des informations relatives à l'assurance attachée à ma licence.

Je déclare, par la présente, autoriser le club à publier sur son site ou tout document d'information ou de promotion des photos sur lesquelles j'apparais.

J'autorise le club à diffuser mon numéro de téléphone et/ou mon courriel aux membres de l'association et à la Fédération Française de la Randonnée pédestre.

Ce bulletin d'adhésion doit être retourné à : Jumelles Rando

accompagné d'un chèque de :€, établi à l'ordre de *Jumelles Rando* avec :

☞ **l'attestation ci-dessous renseignée et signée**

ATTESTATION POUR LES PRATIQUANTS MAJEURS

Je, soussigné(e), Mme/M
licencié(e) ou futur licencié(e) au club de **Jumelles Rando**,

atteste, sur l'honneur, avoir pris connaissance **des conseils de santé de la COMED** de la fédération française de randonnée (conseils précisés sur l'annexe jointe à ce bulletin d'inscription et consultables sur notre site).

Le : Signature :

☞ **un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications** à la randonnée pédestre et/ou à la Marche Nordique **datant de moins de 6 mois pour toute souscription d'une NOUVELLE LICENCE.**

En signant ce bulletin d'adhésion, je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur et des statuts du club et les accepte.

Fait à : le :

Signature :

Les documents et le guide sont consultables sur notre site :
<http://jumellesrando.e-monsite.com>.



ANNEXE : CONSEILS DE SANTÉ et ATTESTATION SUR L'HONNEUR (pratiquant majeur)

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de la pratique 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.

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 activités 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 (COMED) de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si :

- **vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (la COMED recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie) ;
- **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 ou 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.

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

**Prendre connaissance
du document ci-contre.**

Compléter l'attestation
(cadre bleu sur le
bulletin d'adhésion) lors
du **renouvellement** de
ma licence ou la
**souscription d'une
nouvelle licence.**

Document à conserver