



Guidel Rando
randonnée & longe côte

**BULLETIN D'ADHÉSION ou de RENOUELEMENT
SAISON 2024/2025**



<https://guidel-rando.pepsup.com/>

NOM : Prénom : Sexe :

Date de naissance :/...../..... Nationalité :

Adresse : N° Rue ou lieu dit :

Code postal : Ville :

N° de téléphone fixe : N° de téléphone mobile :

Adresse mail :

Personne à prévenir en cas d'accident : Nom : Prénom : Tél :

Je souhaite pratiquer les activités suivantes (plusieurs réponses possibles) :

- **Randonnées pédestres :** Jeudi 20km 12km 8km Dimanche 20km
- **Marche rapide tous les 15 jours :** Jeudi 20km ou 12km
- **Longe-Côte-Marche Aquatique (LCMA) :** Mardi 10h Samedi 10h
- **Groupe de chants variétés :** Mardi de 17h30 à 19h30
- **Groupe de chants de marins :** Vendredi à 17h 1^{er} et 3^{ème} du mois

- ✓ Renouvellement d'adhésion, j'atteste avoir pris connaissance de questionnaire de santé (voir détails page suivante(2)).
Oui
- ✓ Je m'engage à respecter les valeurs, les statuts, le règlement intérieur de l'association et le règlement intérieur du LCMA (si concerné), consultables sur le site www.guidelrando.fr.
- ✓ J'autorise la publication de photos sur lesquelles j'apparais dans les communications de Guidel Rando :
Si NON, je coche la case

Cotisation annuelle de base (45,00€)

- Cotisation Guidel Rando	14,15 €	<input type="checkbox"/>
- Licence FFRandonnée (y compris assurance IRA) obligatoire *(1)	30,85 €	<input type="checkbox"/>
- Supplément de cotisation activité LCMA	20,00 €	<input type="checkbox"/>
- Bons de réduction Super U (maximum 4 par adhérent)	5,00 € x = - €	<input type="checkbox"/>

Cotisation particulière aux adhérents ayant souscrit une licence FFRandonnée dans une autre association (joindre copie de licence)

- Cotisation Guidel Rando	16,00 €	<input type="checkbox"/>
- Supplément cotisation activité LCMA	20,00 €	<input type="checkbox"/>

Conditions particulières aux administrateurs et animateurs LCMA (cumulables)

- Prise en charge de la part de cotisation	-29,00 €	<input type="checkbox"/>
- Prise en charge du supplément de cotisation activité LCMA	-20,00 €	<input type="checkbox"/>

Abonnement facultatif à la revue Passion Rando (4 N° par an)

10,00 €

TOTAL€

- Je joins un chèque à l'ordre de Guidel Rando
- Je joins mon certificat médical pour toute nouvelle adhésion ou j'atteste avoir pris connaissance du questionnaire de santé pour un renouvellement (voir détails page suivante (2))
- J'expédie le tout à l'adresse suivante : GUIDEL RANDO – 11 Kerdudal – 56520 GUIDEL MERCI.
- Contact Guidel Rando : Le Président, Jean Perrin - Tél : 06 13 54 24 83 - Mail : contact@guidelrando.fr

Je joins mon certificat médical pour toute nouvelle adhésion (voir détails page suivante(2)).

Signature précédée de la mention "lu et approuvé" :

Fait àle

(1) LA LICENCE FÉDÉRALE

Les avantages de votre licence :

- une **assurance** adaptée et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité Formule **IRA** (Individuelle avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels)
- une **assistance** 24 h /24 et 7 j /7 en France comme à l'étranger
- un accès aux **stages de formation** de lecture de carte, d'orientation, d'animateurs, de baliseurs, de dirigeants associatifs
- un accès aux **voyages de randonnées** organisés par les clubs, les comités de la Fédération ou les partenaires privilégiés
- des **tarifs préférentiels** :
 - au magazine Passion Rando (10€ pour 4 numéros)
 - à l'abonnement GR@access (à partir de 10€) qui vous permet d'organiser votre randonnée itinérante en ligne
 - pour toute commande sur le site de la boutique FFRandonnée
 - sur les manifestations de randonnée pédestre
- des avantages auprès des différents partenaires de la FFRandonnée.
- des conseils personnalisés au centre d'information FFRandonnée de 10 à 18 heures du lundi au vendredi au 64, rue du Dessous des Berges - 75013 PARIS ou au 01 44 89 93 93

(2) CERTIFICAT MÉDICAL

Règles en vigueur depuis avril 2023 pour la FFRandonnée.

«Un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (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.»

Pour Guidel Rando, il doit préciser l'absence de contre-indication à la randonnée pédestre et/ou au long-côte marche aquatique.

Renouvellement annuel de la licence :

Le pratiquant doit attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé fourni par la FFRandonnée. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des activités concernées (loisirs et/ou compétition), mais **le certificat médical n'est plus exigé**. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.

[Modèle de certificat médical à télécharger](#) et à faire remplir par votre médecin



Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
5) Êtes-vous enceinte ?		
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?		
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?		
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?		
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
À ce jour		
10) 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...)		
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.

