



BULLETIN D'INSCRIPTION 2026-2027

☐ ADHÉSION * ☐ RENOUELEMENT*

*cocher la case correspondante

Nom _____ Prénom _____ Date de naissance _____

Adresse _____ Ville _____

Code postal _____ Tél. _____ Portable _____

E-mail (lisiblement) _____

(Attention - votre adresse e-mail est obligatoire pour recevoir votre licence par voie électronique)

Pour les licences familiales : Personne à rattacher : conjoint(e) – enfants mineurs

NOM - à indiquer sur la licence -	Prénom	Date de naissance
Mail :	Tél :	

Tarif des licences avec Responsabilité civile, Protection Juridique et Accidents corporels

LICENCE INDIVIDUELLE

↳ RANDONNEE PEDESTRE : ☐ 47,00 € ↳ RANDONNEE PEDESTRE ET MARCHE NORDIQUE : ☐ 51,00 €

LICENCE FAMILLE

↳ RANDONNEE PEDESTRE : ☐ 87,00 € ↳ RANDONNEE PEDESTRE ET MARCHE NORDIQUE : ☐ 90,00 €

☒ Option : Abonnement au magazine trimestriel FFRP « Rando Passion » 10 € l'année

IMPORTANT

PREMIERE PRISE DE LICENCE ou pour une reprise après une interruption de deux saisons sportives ou plus :

↳ **CERTIFICAT MEDICAL** obligatoire datant de moins de 6 mois :

RENOUELEMENT DE LICENCE sans interruption de pratique :

Chaque licencié doit attester sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé.

A cet effet, il signe une attestation sur l'honneur à remettre au club.

(Voir notice ci-jointe)

Je règle la somme de _____ ☐ en espèces

par chèque n° _____ Banque _____ à l'ordre des Randonneurs du Pays d'Artois

Autorise le club à diffuser les photos sur le site RPA **OUI - NON** (rayer la mention inutile)

Je reconnais avoir reçu le règlement intérieur de l'Association ou savoir que je peux le consulter sur le site et comme indiqué sur celui-ci, m'engage à respecter le code de la route et les consignes de sécurité données par les animateurs.

Fait à _____ le _____

Lu et approuvé

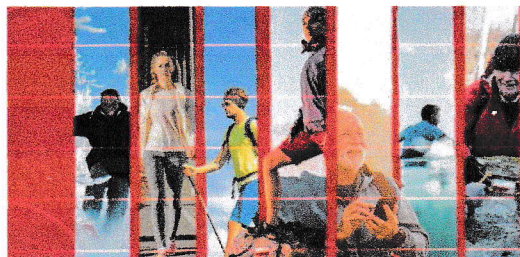
Signature(s)

Bulletin d'inscription dûment rempli, à remettre avec le règlement aux membres du bureau et pour la marche nordique à Jean Michel B. ou Marie Christine G.



Sans les documents demandés, la demande de licence ne sera pas faite à la Fédération.

Les Randonneurs du Pays d'Artois : site internet : randonneursdupaysdartois.fr – mail : rando@randonneursdupaysdartois.fr



MARCHER
Tous. Tout le temps. Partout.

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 activité 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 et 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.

Je soussigné(e)....., licencié n°
(NOM et Prénom) (le cas échéant)

atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée ci-dessus.

Fait à le.....

Signature