



LES RANDONNEURS SEYNOIS

11 RUE GAMBETTA 83500 LA SEYNE

FICHE D'INSCRIPTION SAISON 2018 / 2019

NOM _____ PRENOM _____

ADRESSE _____

Date de naissance _____ lieu de naissance _____

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

Courriel _____ @ _____

Numéro de licence FFR et nom du club pour les adhérents autres clubs : _____

Cotisation Association + licence avec assurance IRA = 48 €

Cotisation Association avec licence FFR autres clubs = 23 €

Cotisation seule LRS donnant accès UNIQUEMENT aux sorties touristiques : 28 €

Règlement possible en 2 fois

Pour info, vente de t. shirt club, casquettes, visières,

Documents à fournir :

1/ FICHE D'INSCRIPTION

2/ CHEQUE n° BANQUE.....MONTANT A L'ORDRE DES RANDONNEURS SEYNOIS

3/ UN CERTIFICAT MEDICAL d'aptitude de moins de 3 mois (voir annexe)

4/ UNE enveloppe timbrée à votre adresse

Document non contractuel et ne pas jeter sur la voie publique

J'ai lu et j'accepte le règlement intérieur de l'association (disponible sur le site)

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

La Seyne sur Mer le _____ signature _____

Email : lesrandonneursseynois@orange.fr

Site via Google taper les Randonneurs Seynois

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 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