



LES RANDONNEURS SEYNOIS
11 RUE GAMBETTA 83500 LA SEYNE

FICHE D'INSCRIPTION SAISON 2017 / 2018

NOM _____ PRENOM _____

ADRESSE _____

Date de naissance _____ lieu de naissance _____

N° de téléphone ___ / ___ / ___ / ___ / ___ n° de portable ___ / ___ / ___ / ___ / ___

Courriel _____ @ _____

Numéro de licence FFR pour les adhérents autres clubs

Cotisation Association + licence avec assurance IRA = 47 €

Cotisation Association avec licence FFR autres clubs = 22 €

Cotisation seule LRS donnant accès UNIQUEMENT aux sorties touristiques : 27 €

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.

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 Consoeur,

*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
