



## FICHE D'INSCRIPTION SAISON 2022 / 2023

NOM \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE \_\_\_\_\_

N° de téléphone \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ n° de portable \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

COURRIEL : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

N° de licence FFR obligatoire et nom du club pour les adhérents d'un autre club FFRandonnée .....

.....

- **1ere Adhésion Randonneurs Seynois (ou renouvellement) + licence** avec assurance IRA = 55 €
- **Adhésion si déjà licencié** dans un autre club affilié à FFRandonnée = 30 € (copie licence obligatoire)
- **Adhésion donnant accès UNIQUEMENT** aux sorties touristiques journée hors séjours et WE :35 €

Règlement possible en 2 fois.

Pour info, vente de t. shirt club, vestes, 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 obligatoire pour une 1ere inscription club** (voir annexe)

Document non contractuel et ne pas jeter sur la voie publique

- 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
- Je déclare avoir pris connaissance des statuts et règlement intérieur (sur le site)

La Seyne sur Mer, le

Signature

## **Certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive**

Le .....  
à.....

Je, soussigné(e), Dr .....déclare 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**