



## ADHESION 2025/2026

Si renouvellement : indiquez svp votre numéro en cours : \_\_\_\_\_

NOM\* :

Prénom\* :

Date de Naissance\* :

Sexe\* : **M** **F**

Nationalité\* :

Adresse\* :

Code Postal\* :

Ville\* :

Téléphone Portable :

Téléphone Fixe :

Adresse e-mail\* (obligatoire) :

P.S. : les champs obligatoires comportent le sigle \*

**Attention votre adresse e-mail est obligatoire pour recevoir votre licence par voie électronique.** Si vous n'avez pas d'adresse électronique vous pouvez :

- > Utilisez l'adresse électronique d'une tierce personne (non adhérente à la FFRandonnée)
- > Demander au responsable adhésion de votre club de vous aider à créer une adresse e-mail

« En fournissant votre adresse électronique vous consentez à ce que vos informations personnelles soient seulement utilisées dans le cadre de votre demande, de la relation commerciale éthique et personnalisée »

- Je m'engage à respecter le règlement intérieur de l'association : ☐
- J'accepte de recevoir la newsletter de la FFRandonnée et de ses avantages partenaires ☐
- Je n'accepte pas de recevoir la newsletter de la FFRandonnée et de ses avantages partenaires ☐

J'ai été anciennement licencié(e) à la Fédération française de randonnée pédestre.

N° de licence : \_ \_ \_ \_ \_

**Pour la licence FRA (Familiale)** : coordonnées de la personne avec qui vous désirez partager cette licence et qui s'engage aux mêmes règles ci-dessus.

Si renouvellement : indiquez svp votre numéro en cours : \_\_\_\_\_

NOM\* :

Prénom\* :

Date de Naissance\* :

Sexe\* : **M** **F**

Nationalité\* :

Adresse\* :

Code Postal\* :

Ville\* :

Téléphone Portable :

Téléphone Fixe :

Adresse e-mail\* (obligatoire) :

**LICENCE IRA Licence individuelle avec RC et Accidents corporels (AC)**

Typologie des titres d'adhésion	Tarif licence fédérale	CDRP 62	La Balade Biachoise	TOTAL	Mon choix
Licence Adulte	30,85 €	2,00 €	9,15 €	<b>42,00 €</b>	
Licence Jeune	14,00 €	2,00 €	9,00 €	<b>25,00 €</b>	

**LICENCE FRA Licence familiale avec RC et Accidents corporels (AC)**

Typologie des titres d'adhésion	Tarif licence fédérale	CDRP 62	La Balade Biachoise	TOTAL	Mon choix
➤ 2 personnes	61,50 €	4,00 €	18,50 €	<b>84,00 €</b>	
➤ 3 personnes	61,50 €	6,00 €	27,75 €	<b>95,25 €</b>	

**ABONNEMENT MAGAZINE FFRANDONNÉE :** \*cocher la réponse choisie

\*Je souscris un abonnement à **Passion Rando Magazine** pour 1 an de 4 numéros (10€) ☐

\*Je souscris un abonnement à **Passion Rando Magazine** pour 2ans de 8 numéros (20€) ☐

\*Je ne souscris pas d'abonnement à **Passion Rando Magazine** ☐

Veuillez établir un chèque à l'ordre de la **Balade Biachoise** du montant de votre licence + de votre abonnement magazine si vous avez souhaité faire cet abonnement

- Licence IRA **42,00 €**
- Licence FRA  
2 personnes **84,00 €**
- Passion Rando Magazine (1 an) **10,00 €**
- Passion Rando Magazine (2 ans) **20,00 €**

<b>SOIT :</b>
---------------

**AUTORISATION DE DROIT A L'IMAGE**

Des photos sur lesquelles vous pouvez figurer sont prises avec l'autorisation du club lors des activités. Vous disposez d'un droit à l'image.

J'autorise la prise de vue et la publication de l'image sur laquelle j'apparais, ceci sur différents supports (écrit, électronique, audiovisuel) et sans limitation de durée.

Je reconnais avoir pris connaissance de l'utilisation qui en est faite dans le cadre de la publication, de la promotion et de la publicité à l'usage exclusif de L'Association.

**PS : cette adhésion doit obligatoire être remise avec l'attestation « pratiquant majeur » ou « pratiquant mineur ». Aucune adhésion ne sera prise en compte sans cette attestation.**

## CERTIFICAT MEDICAL :

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée :

**En tant que fédération sportive délégataire des activités de marche et de randonnée pédestre (comme la randonnée, le long côtes, et bien d'autres), la FFRandonnée s'engage auprès de l'Etat et auprès du réseau à « veiller à la santé des adhérents et à prendre les dispositions nécessaires à cet effet ».** Cela souligne la volonté de respecter ses devoirs de sécurité et de prévention vis-à-vis des licenciés.

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, puis la loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à la démocratisation du sport et ses décrets d'application, laissent aux fédérations sportives l'appréciation de la durée de validité du certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique (CACI) des disciplines que leur a déléguées le ministère des Sports et les activités connexes proposées au sein des clubs.

Cette simplification administrative veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé ; elle aboutit aux règles suivantes pour le suivi de santé, dictées par la commission médicale en septembre 2025 pour la FFRandonnée :

1. 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, 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.
2. Renouvellement annuel de la licence (+18 ans) : Attestation sur l'honneur d'avoir lu et compris les conseils de santé et prendre, ou avoir pris les dispositions nécessaires pour participer aux activités de la FFRandonnée sans risque pour sa santé. Vous pouvez télécharger sur les liens suivants : [le questionnaire de santé](#) & [l'attestation majeur](#).
3. Participation à des compétitions ou événements sportifs assimilés comme tels par la FFRandonnée : Pas de CACI Compétition exigé pour participer à des compétitions/rencontres sportives. Les règles de santé sont les mêmes pour tous les pratiquants à savoir un CACI pour une création de licence et l'attestation sur l'honneur pour un renouvellement.
4. L'autorisation parentale pour les mineurs est requise (cf. licence jeune). Attention ! le champ nationalité doit être complété dans le SGVF.
5. Pour les mineurs : aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement (loisirs et/ou compétitions). Attestation sur l'honneur d'avoir rempli le questionnaire de santé et d'avoir pris les dispositions médicales nécessaires en cas de réponse positive à une question, afin d'adapter sa pratique sportive à son état de santé du moment.

### APPLICATION Ma RANDO® : l'appli mobile de la FFRandonnée

La FFRandonnée et ses 115 comités se sont lancés dans la numérisation de leurs 215 000 kilomètres d'itinéraires. Toutes les données collectées par les bénévoles génèrent de véritables parcours numériques accessibles via notre nouvelle application Ma RANDO®. En tant que Licencié, vous bénéficiez d'un accès gratuit à cette application. Mais vous pouvez aussi choisir des formules plus complètes. Tarifs disponibles sur [ffrandonnee.fr](http://ffrandonnee.fr)



## ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

**Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement 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.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



**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 de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical** si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ☐ **1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- ☐ **2. 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.

### Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.

## ANNEXE 3

### Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

#### J'atteste sur l'honneur :

- Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;
- Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer [les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport](#) ;
- Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;
- Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature