



Les Quatre Saisons

La Mairie 84360 LAURIS

<http://les-4-saisons.e-monsite.com/>

**BORDEREAU DE DEMANDE D'ADHESION ET DE LICENCE
SAISON 2011/2012**

Nom : Prénom :

Date de naissance : Sexe :

M	F
---	---

Adresse : Ville :

..... Code Postal :

Tél : Portable :

E-mail :@.....

J'ai noté que la loi numéro 84-610 du 16 juin 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents et de délivrer une licence à tous les membres randonneurs.

J'ai noté également que le guide assurances FFRP-MMA est consultable sur le site internet de l'association ainsi qu'auprès du bureau.

Je joins à la présente un certifiçal médical attestant de la non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre.

TARIFS COTISATIONS 2011/2012 (Septembre 2011)					
RUBRIQUES	IRA	FRA	IMPN	FRAMP	FMPN
Cotisation les 4 Saisons	11,70	17,60	11,70	17,60	17,60
Licence FFRP	21,30	42,50	29,70	26,00	59,00
SOUS-TOTAL	33,00	60,10	41,40	43,60	76,60
Passion Rando (option)	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00
TOTAL GENERAL	39,00	66,10	47,40	49,60	82,60

- IRA** Licence individuelle + responsabilité civile, accidents corporels
- FRA** Licence familiale + responsabilité civile, accidents corporels
- IMPN** Idem IRA + multi loisirs pleine nature
- FRAMP** Licence familiale monoparentale + responsabilité civile, accidents corporels
- FMPN** Idem FRA + multi loisirs pleine nature

Mode de règlement : Chèques libellés à l'ordre de : Les Quatre Saisons

Fait à Le.....

Signature précédée de la mention "lu et approuvé" :



.....

**BORDEREAU DE RENOUELEMENT D'ADHESION ET DE LICENCE
SAISON 2011/2012**

Nom :			N° de licence :		
Prénom :					
Adhésion 4Saisons	Licence FFRP	Abonnement Passiosn Rando	Total		
€	€	€	€		
Mode de règlement :					

Cachet du médecin

A _____, le _____

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné Docteur _____

certifie que Mme, Mlle, M.

- Ne présente pas de contre-indication apparente à la pratique de :

*Lister les principales
activités pratiquées par le
licencié dans son club ou
à titre individuel*

- La randonnée pédestre
- La randonnée en raquettes
-
-
-

- Ne présente pas de contre-indication apparente, sous réserve que :

- Sa fréquence cardiaque ne doit pas dépasser : _____ puls/min
- La vitesse de progression à plat ne doit pas dépasser : _____ km/h
- Le dénivelé positif horaire ne doit pas dépasser : _____ m/h
- Pendant une durée de : _____ heures.
- Autres recommandations :

Informations à l'attention du Médecin

Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : lutte contre les maladies de la sédentarité, contre le surpoids, limite l'ostéoporose, c'est une activité conviviale qui permet de recréer un lien social là où l'individualisme domine.

Par ailleurs elle est souvent pratiquée par des adultes « mûrs ».

Néanmoins, il ne s'agit pas d'une banale promenade car, selon la longueur de la randonnée ainsi que l'importance de son dénivelé, l'effort nécessaire augmente et sa tolérance peut être mauvaise, pouvant avoir des conséquences néfastes sur le randonneur ainsi que sur le groupe qui l'accompagne. N'oublions pas que l'incident, va le plus souvent survenir en pleine nature loin de tout centre de secours.

Connaissant bien votre patient, et à la suite de votre examen clinique, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.



Informations à l'attention du randonneur :

La randonnée n'est pas une simple promenade : selon le poids du sac et votre propre poids, selon la longueur et le dénivelé de votre randonnée ainsi que la vitesse de progression, selon les conditions météorologiques, selon votre niveau d'entraînement physique, votre organisme peut être en difficulté au cours de la randonnée rendant celle-ci de plus en plus difficile.

Avant de partir, renseignez-vous sur la longueur et le dénivelé de la randonnée, sur les conditions météorologiques prévues et choisissez votre parcours, en fonction de vos capacités physiques et psychologiques du moment.

N'oubliez pas enfin que si « **Un jour de sentier = Huit jours de santé** », il faut rappeler qu'une randonnée **mal préparée** peut devenir une randonnée **ratée**.

Avec votre médecin, évaluez vos capacités et connaissez vos limites.

Si vous présentez une maladie chronique mais équilibrée, ayez sur vous la (les) médicament (s) nécessaire (s) en cas d'incident et évaluez bien, avec votre médecin traitant, le niveau d'activité physique à ne pas dépasser : c'est tout l'intérêt de cet examen médical.

La Commission Médicale de la FFRandonnée