

Bulletin d'Adhésion – Saison 2026/2027

Nom/prénom :
Date de naissance :
Conjoint :
Date de naissance :
Adresse :
Code postal : Commune :
☎ : Email :

Souscription d'une adhésion à l'association Les Randonneurs de l'Eure

Type Licence	cotisation	Licence ⁽¹⁾	Total	Magazine ⁽²⁾	Total
Individuelle	24,50 €	33 €	57,50 €	10,00 €	67,50 €
Familiale	31,00 €	66 €	97 €	10,00 €	107 €

(1) Si vous avez une licence dans un autre club de randonnée, vous **devez joindre une copie de votre licence à votre règlement.**

(2) L'abonnement au magazine « Passion Rando » est facultatif

- Conformément aux obligations du code du sport (art. L.321-1), la licence inclut automatiquement l'assurance responsabilité civile (RC) et la protection juridique (PJ), et également une assurance accidents corporels.
- Un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre, 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.
- Pour le renouvellement, le licencié doit attester sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé. À cet effet, il signe une attestation sur l'honneur qu'il remet au club.
- L'adhérent connaît la nature de l'activité proposée et ne saurait tenir responsable l'association en cas de problème survenu au cours ou à l'issue d'une randonnée.
- L'adhérent certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'association qui lui a été communiqué et s'engage à le respecter.
- L'adhérent s'engage à être correctement équipé pour les randonnées auxquelles il participera.

Date : Signature :
Lu et approuvé

Personne à prévenir en cas d'accident :
☎ :



Les Randonneurs de l'Eure
Comptoir des Loisirs – 11 rue de la Harpe
27000 EVREUX
Tél. : 06 14 99 39 29
E-mail : lesrandonneursdeleure@gmail.com
Site : <https://randonneursdeleure.fr>

Nom Prénom

Tél. :

Email :

*Les informations liées aux randonnées ou à l'activité de l'association sont communiquées exclusivement par messagerie électronique.
A titre exceptionnel pour les adhérents ne disposant pas d'une adresse électronique et uniquement pour eux, les envois se feront par voie postale.*

J'autorise ☐

Je n'autorise pas ☐

(Cocher la case correspondante)

L'association à utiliser des photos où j'apparais, pour ses publications (site internet, page Facebook) ou actions de promotion de ses activités,

Le

Signature

Bulletin d'adhésion à renvoyer au siège de l'Association, accompagné :

- Du règlement par chèque à l'ordre de « Les Randonneurs de l'Eure »,
- D'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre, datant de moins de 6 mois, **si première inscription ou reprise après une interruption de deux saisons sportives ou plus** :
- De l'attestation sur l'honneur (conseils de santé) signée pour un **renouvellement de licence**.





CONSEILS DE SANTÉ et ATTESTATION SUR L'HONNEUR (pratiquant majeur)

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de la pratique 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.

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 (COMED) de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si :

- **vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (la COMED recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie) ;
- **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.

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

Je soussigné(e)....., licencié n°
(NOM et Prénom) (le cas échéant)

atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée ci-dessus.

Fait à le.....

Signature