Rando Cade
Club de randonnée en Cévennes

Rando Cade
319 chemin des écoles - La Vabreille
30520 Saint-Martin-de-Valgalgues
Tél. : 06 50 12 29 27 Mail : randocade30@gmail.com

Bulletin d'adhésion pour la saison sportive 2025-2026

Nom : . . . . . Prénom : . . . . . .

Sexe (M/F) : . . . . . Date de naissance : . . . . . .

Adresse : . . . . . .

. . . . . .

CP : . . . . . Ville : . . . . . .

Téléphone : . . . . . Courriel : . . . . . .

Personne à prévenir si besoin (Nom et Prénom) : ..... ☎ .....

☐ C'est ma première prise de licence à Rando Cade, ou j'ai interrompu ma pratique depuis 2 saisons sportives ou plus.
Je fournis un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) daté de moins de 6 mois.
Date du certificat médical : ...../ ...../.....

☐ Je renouvelle ma licence à Rando Cade et j'ai déjà fourni un certificat médical. J'atteste avoir rempli le **questionnaire de santé (annexe 2, page 3)** et je fournis **l'attestation pour participer aux activités de Rando Cade (annexe 3, page 4).**

☐ J'adhère à Rando Cade mais suis déjà licencié dans un autre club de la FFRandonnée. N° de licence : ----------
Nom du club : ..... . Je fournis une copie de ma licence FFRandonnée.

Formule d'adhésion comprenant la licence FFRandonnée et l'Assurance avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels :

☐ IRA Licence individuelle avec Responsabilité Civile (30,85 €)
+ adhésion Rando Cade (18 €) .....48,85 €

☐ FRA Licence familiale (61,50 €)
+ adhésions Rando Cade (36 €).....97,50 €

☐ Adhésion à Rando Cade seule (licencié(e) dans un autre club) .....18,00 €

☐ Je souhaite m'abonner à la revue fédérale trimestrielle Passion Rando.....+ 10,00 € pour 4 numéros

Merci de privilégier le règlement par virement bancaire : RIB Rando Cade

Pour les licences familiales avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels : membres de la famille à rattacher à l'adhérent principal :					
Nom et prénom	M F	Date de naissance	Téléphone	Courriel	Date du certificat médical

Par mon adhésion, je m'engage à respecter les statuts et le règlement intérieur de Rando Cade, ainsi que ceux de la FFRandonnée.

J'autorise expressément Rando Cade à utiliser les images fixes ou audiovisuelles réalisées dans le cadre de ses activités sur tout support destiné à sa promotion : site internet, documents publicitaires, etc. En aucun cas Rando Cade ne cèdera les images visées à des tiers. Conformément au règlement européen sur la protection des données, je dispose d'un droit d'accès, de rectification, et d'opposition aux données personnelles me concernant. Il me suffit pour cela d'en faire la demande au club.

Date :

Signature

Rando Cade
Club de randonnée en Cévennes

Le certificat médical pour la randonnée pédestre et autres activités de marche

Document informatif à conserver

La randonnée est une activité physique d'intensité moyenne, présentant de multiples bienfaits :

- Lutte contre les maladies de la sédentarité et du vieillissement, en particulier contre la prise de poids et l'ostéoporose.
- Aide à la récupération lors de la convalescence de maladies graves, en particulier certains cancers.
- Création d'un lien convivial, dans une société ou l'individualisme domine.

Cependant, la distance ainsi que le dénivelé de la randonnée peuvent nécessiter un effort dont la tolérance peut être mauvaise, avec des conséquences néfastes pour le randonneur et pour son groupe, d'autant que l'accident survient le plus souvent en pleine nature, loin de tout secours.

En tant que fédération sportive délégataire des activités de marche et de randonnée pédestre (comme la randonnée, le longe côte, 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 :

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.

1. **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.

2. **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. L'autorisation parentale pour les mineurs est requise (cf. licence jeune). Attention ! le champ nationalité doit être complété dans le SGVF.

3. **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. Arrêté du 7 mai 2021 - Télécharger l'attestation mineur sur le lien suivant.

Rando Cade
Club de randonnée en Cévennes

Annexe 2
Questionnaire de santé

Ce document est personnel et n'a pas à être transmis.

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 (il est recommandé 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.

Rando Cade
Club de randonnée en Cévennes

Annexe 3
Attestation pour participer aux activités de Rando Cade

Attestation à remettre au club pour le renouvellement d'une adhésion lorsqu'un certificat médical a déjà été fourni

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 (voir ici : Santé).

Nom et prénom :	
Date :	Signature