



Bulletin d'adhésion

Chemins En Yvré - Saison 2025/2026

<https://cheminsenyvre.fr>

Je soussigné(e) : **Nom** : **Prénom** Né(e) le :

Adresse :

Adresse mail : **Tél port** :

Personne à contacter en cas d'accident :

Nom : **Prénom** : **Tel** :

demande à adhérer à l'Association « Chemins en Yvré », fédérée sous le N° 02628 avec la formule suivante : (cocher vos choix) - La cotisation inclut les 5 € d'adhésion à CEY.

- | | | |
|---|------------|----------------------|
| ☐ IRA (IR + Accidents corporels) | 36,85 € => | <input type="text"/> |
| ☐ FRA (FR + Accidents corporels) | 73,50 € => | <input type="text"/> |
| ☐ Associé, déjà licencié FFRP | 8,00 € => | <input type="text"/> |
| (Indiquer le Club et N° de licence:). | | |
| ☐ Abonnement à la revue Passion Rando (4 n° par an) | 10,00 € => | <input type="text"/> |
| ☐ Dans le cas de licence familiale, compléter la composition de la famille | | |

Nom	Prénom	date de naissance
-.....		
-.....		

- ☐ **Cotisation supplémentaire Marche Nordique / Bungy Pump : 30 € / pers**

Règlement à l'ordre de « Chemins En Yvré »

TOTAL : =>

. Droit à l'image : Si vous autorisez CEY à utiliser votre image sur tout support destiné à la promotion des activités du club (à l'exclusion de toute utilisation commerciale) :

Veillez cocher la case ☐

(Mention manuscrite: lu et approuvé) : Le A

Signature :

PS : 1 ère adhésion : Joindre un certificat médical d'aptitude à la pratique de NOS ACTIVITES.

Renouvellement : Je certifie avoir répondu NON à TOUTES les questions du questionnaire médical. ☐

SINON, joindre un certificat médical d'aptitude à la pratique de NOS ACTIVITES

ANNEXE 1

Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI) aux activités de marche et de randonnée 2025/2026

Je, soussigné(e), Docteur..... 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 des activités de marche et de randonnée.

Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous proposons d'ajouter les conseils suivants si vous le jugez pertinent :

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) :

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : oui / non

Le

à.....

SIGNATURE ET CACHET DU MEDECIN

Important : Le certificat médical doit être remis à votre club en même temps que votre formulaire de demande de licence selon les règles de la FFRandonnée précisées en page 2 ;

(1) Les activités de marche et de randonnée de la FFRandonnée correspondent aux disciplines ci-dessous proposées par les clubs comprenant les disciplines comprises dans la délégation délivrée par le ministère des sports et les disciplines connexes.

Disciplines sportives déléguées	Disciplines comprises dans la délégation	Spécialités donnant lieu à des compétitions
Randonnée pédestre	Randonnée pédestre	
	Grande randonnée (GR®)	
	Grande randonnée de pays (GRP®)	
	Promenade, petite randonnée	
	Rando challenge®	X
	Marche d'endurance	X
	Géocaching	X
	Randonnée montagne	
	Marche en ville	
	Marche afghane	
	Marche rapide	X
	Randonnée tourisme	
	Marche avec bâtons	X
	Fast hiking	X
	Marche santé	
	Balades à roulette®	
Longe côte	Longe côte	X
	Marche aquatique	
	Randonnée longe côte	X
	Trail longe côte	X
	Longe côte santé	
Disciplines sportives connexes		Spécialités donnant lieu à des compétitions
	Marche nordique	X
	Rando Santé	
	Raquette à neige	X

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée

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 en juin 2025 pour la FFRandonnée.

- Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI) aux activités de marche et de randonnée** lors de la première demande de licence.
- À chaque renouvellement**, 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. Ce questionnaire sera consultable par tous sur le site et accessible directement avec la demande de licence dès le début de la saison.
- Pour les mineurs** : aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement. Attestation sur l'honneur d'avoir rempli le questionnaire de santé (Mineur) 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*

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.