BULLETIN D'INSCRIPTION 2027 GOLFERANDONNEES 06

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 activités 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 soeur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
un membre de votre famille (parents, frère ou soeur) a présenté une malade 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'électocardiogramme (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 ou 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.

GOLFE RANDONNEES 06 Affiliation FFRP 05752

Bulletin d'inscription 2027

Adhésion avec licence au club :

Adhésion au club	14 €	
☐ + Licence FFR avec RC et accidents corporels	33 €	**Total = 47 €**
☐ + Magazine RANDO Passion (facultatif)	10 €	**Total = 57 €**

☐ Adhésion simple (**licence dans un autre club**) ou Membre Bienfaiteur = **14 €**

☐ Paiement par chèque

☐ Virement à l'ordre de Golfe Randonnées 06. Nom : GOLFE RANDONNEES 06

IBAN : FR76 1027 8091 1100 0202 8980 113 BIC : CMCIFR2A

☐ Paiement par CB : https://www.payasso.fr/golfe-randondees-06/paiement

Nom : _____ Prénom : _____

Pour les nouveaux(elles) adhérent(e)s ou

en cas de modification des informations sur l'année écoulée

Date de naissance : _____

Adresse : _____

_____

Code postal :_____ Ville : _____

Téléphone :_____ mail : _____

Personne à prévenir en cas d'accident avec numéro de téléphone : _____

_____

1) *J'atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFR adjoints à ce document.*
2) *Je déclare **avoir lu et compris les statuts et le règlement intérieur** (disponibles sur le site GR06RANDO) et j'en accepte les conditions et m'engage à les respecter.*
3) *Je m'engage à suivre les indications et les recommandations de l'animateur du groupe.*
4) *Je reconnais être informé(e) que le contrat d'assurance souscrit par le club à travers la FFR ne prend effet qu'à l'obtention de la licence. (Nouveaux adhérents)*

Le : à : SIGNATURE (précédée de la mention « lu et approuvé)