

A LIRE ET A REMPLIR ATTENTIVEMENT

NE COCHER QUE la ou les cases correspondant aux activités pour lesquelles vous VOUS ENGAGEZ A PARTICIPER.

Choisir : RP = Randonnée Pédestre ou RS = Rando Santé (en cas de problème de santé), MN = Marche Nordique, LC = Longe-Côte

Nom et prénom (EN CAPITALES D'IMPRIMERIE)	Date de naissance	Sexe	Adhésion de base 36 € (licence FFRandonnée 31 € + cotisation Olérando)			
			Randonnées		Longe-Côte	
			Sans supplément		Supplément de 5 €	
			RP * ou RS *	MN	LC	

* Choisir une des deux activités

Adresse			
Code postal		Ville	
Téléphone	Adresse(s) e-mail (EN CAPITALES D'IMPRIMERIE)		

Calcul du montant à payer	Prix	Montant (€)
Adhésion de base ind. avec licence FFRandonnée assurance accidents corporels	36 €	36 €
Supplément individuel Longe-côte	+ 5 €	
Abonnement à Passion Rando Magazine (non obligatoire, 4 numéros par an) Uniquement si licence Olérando	+ 10 €	
Total à payer (€)		

La licence et l'adhésion couvrent la période du 01/09/2026 au 31/08/2027.

Le montant de l'adhésion est fixe pour la saison et est indépendant de la date de prise de la licence.

Je fournis les documents suivants :

☐ **POUR UNE PREMIERE ADHESION** (ou après une interruption de 2 saisons sportives ou plus) : un **Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI)**, signé par un médecin et datant de moins de 6 mois. Bien mentionner la non contre-indication aux activités sportives de la Fédération de Randonnée Pédestre (sauf contre indication éventuelle).

Utiliser de préférence le modèle de certificat de la FFRandonnée (voir site : <https://olerando.e-monsite.com/medias/files/2026-2027-caci-certificat-medical-ffrandonnee.pdf>).

☐ **POUR UN RENOUVELLEMENT D'ADHESION** : une **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.
Cocher l'attestation page suivante.

☐ **Un VIREMENT (de préférence) *** ou ☐ **Un CHEQUE à l'ordre d'OLERANDO** de : €

* IBAN La Banque Postale :

FR45 2004 1010 0110 8873 8E02 294 (BIC : PSSTFRPPBOR)

POUR UNE BONNE IDENTIFICATION INDIQUER NOM ET PRENOM
DE L'ADHERENT SUR LE MOTIF DU VIREMENT

TSVP

INFORMATIONS CONCERNANT L'ASSURANCE

Cette assurance couvre la pratique des activités de randonnée pratiquées au sein des structures affiliées FFRandonnée avec assurance **Multi-loisirs Pleine Nature** (voir lien : <https://olerando.e-monsite.com/medias/files/ffrando-2026-2027-guide-clubs.pdf>).

☐ Je reconnais avoir pris connaissance des informations relatives à l'assurance attachée à ma licence et accepte l'assurance proposée par mon club.

CONSEILS DE SANTÉ ET

ATTESTATION SUR L'HONNEUR A COCHER EN CAS DE RENOUVELLEMENT UNIQUEMENT

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 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 (voir site <https://olerando.e-monsite.com/medias/images/10reglesdor.jpg>).

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

Vérifiez que le dossier est bien conforme, qu'il est complet, daté et signé (y compris pour l'envoi d'une copie dématérialisée). Tout dossier d'inscription non conforme ou incomplet sera mis en attente et ne sera traité (licence réalisée et inscription sur la liste de diffusion) que lorsqu'il sera conforme et complet.

Je demande à adhérer à l'association OLERANDO et je m'engage à en respecter le règlement intérieur (consulter le site internet <https://olerando.e-monsite.com/medias/files/ri-adopte-le-12-septembre-2022.pdf>).

Je suis informé de la politique de confidentialité de la FFRandonnée concernant la protection de mes données personnelles (consulter le site <https://www.ffrandonnee.fr/politique-de-confidentialite>) et de la possibilité de modifier mes préférences de communication dans mon espace personnel "Mon Compte".

J'autorise la prise de vue et la publication de l'image sur laquelle j'apparais, ceci sur différents supports (écrit, électronique, audiovisuel) et sans limitation de durée.

Date : signature obligatoire :