



2025- 2026 - Bulletin d'Adhésion aux Montagnards Tarasconnais

A renvoyer avec le paiement et un certificat médical ou le questionnaire santé

Formules d'assurance possibles

- IRA : Individuelle avec responsabilité civile et Accident corporel
- IMPN : Individuelle multi loisir pleine nature
- IR FFH : double licence avec Fédération Handisports – Responsabilité Civile
- FRA : familiale avec responsabilité civile et accident corporel
- FMPN: familiale multi-loisirs pleine nature.

Montant des cotisations - Entourez d'un cercle la formule d'adhésion de votre choix

IRA	IMPN	IR FFH	FRA		FMPN	Abonnement à la Revue Passion Rando
54,85 €	66.90 €	31.40 €	103,00 €		127.10 €	10 €

Détail des tarif

Type de licence	Adhésion au club	FFRP	TOTAL sans abonnement à Passion Rando	TOTAL avec abonnement à Passion Rando 10 € (4 numéros par an)
IRA	24,00 €	30,85 €	54.85 €	64.85 €
IMPN	24,00 €	42,90 €	66.90 €	76,90 €
IR FFH	23,00 €	8,40 €	31.40 €	41.40 €
FRA	41,50 €	61,50 €	103,00 €	113.00 €
FMPN	41,50 €	85,60 €	127,10 €	137.10 €

Je soussigné(e) : Nom : _____ Prénom : _____
 Conjoint(e) ou autre: Nom : _____ Prénom : _____
 Enfant(s): Nom : _____ Prénom : _____ Né(e) le : _____
 Enfant(s): Nom : _____ Prénom : _____ Né(e) le : _____
 Enfant(s): Nom : _____ Prénom : _____ Né(e) le : _____
 Demeurant à : _____
 Tél : / / / / Mail : _____ @ _____

Demande à adhérer à l'association « LES MONTAGNARDS TARASCONNAIS ». J'ai noté que la loi N° 84-610 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents.

En outre, je déclare être en bonne condition physique, ne pas suivre de traitement médical pouvant m'interdire la marche en montagne et m'engage à être convenablement équipé(e) pour les activités auxquelles je participerai (le certificat médical est valable trois ans, le fournir à la 1^{ère} adhésion au club ; pour tout renouvellement de licence et pendant la période des 3 ans de validité du certificat médical, remplir le questionnaire de santé au verso du présent document),

Personne à prévenir en cas de nécessité :

Nom : _____ Prénom _____ Tél : / / / / .
 A.....le..... Signature

Signature précédée de la mention manuscrite « lu et approuvé » et pour les mineurs, de la signature des parents précédée de la mention « bon pour autorisation parentale »

règlement de préférence par virement (voir coordonnées bancaires du Club ci-dessous)

ou bien, par chèque libellé à l'ordre de : « Les Montagnards Tarasconnais », de€ et à adresser à :

Anne-Marie BEGHIN Reverdi 09130 ARTIGAT.

En retour, je recevrai un lien qui me permettra d'imprimer ma carte d'adhérent / assurance

CAISSE D'EPARGNE
 DE MIDI-PYRENEES
 Cadre réservé au destinataire du relevé

Identification du compte pour une utilisation nationale

13135	00080	08102278240	95
<small>c/etab</small>	<small>c/guichet</small>	<small>n/compte</small>	<small>c/rice</small>

Domiciliation _____ BIC _____

C.E. DE MIDI-PYRENEES (00080)	CEPAFRPP313					
Identification du compte pour une utilisation internationale (IBAN)						
FR76	1313	5000	8008	1022	7824	095
Intitulé du compte						
LES MONTAGNARDS TARASCONNAIS						
TARASCON SUR ARIEGE				0000263		

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
 Modèle juillet 2020 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le à.....

Je, soussigné(e), Dr ... 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 de : *(cocher les ronds - voir définitions des pratiques au verso)*

Randonnée pédestre	<input type="radio"/> En compétition (= Rando Challenge®) <input type="radio"/> <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (Rando Santé)
Longe-côte/ Marche Aquatique	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (LC/MA Santé)
Marche d'endurance	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition
Marche Nordique	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (Marche Nordique Santé)
Raquette à Neige	<input type="radio"/> Hors compétition

Cher Confrère, Chère Consœur,
 Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons
 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**

Avec nos remerciements confraternels.

La commission médicale de la FFRandonnée

TAMPON

SIGNATURE

Nombre de cases cochées :

LE CERTIFICAT MEDICAL







Règles applicables (loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016) pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandomnée à compter du 1^{er} septembre 2017 **quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées :**

Première prise de licence : Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, daté de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 saisons sportives consécutives, sous certaines conditions.

Renouvellement de licence : Durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé.

- S'il atteste répondre « NON » à toutes les questions, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.
- S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.

Pratique en compétition : Concerne le Rando Challenge®, le longe-côte, la marche nordique et la marche d'endurance. **Attention,** le certificat médical doit mentionner spécifiquement l'absence de contre-indication à la compétition. Sa validité est également de 3 saisons sportives consécutives.

	RANDONNEE PEDESTRE : Déplacement pédestre sur itinéraire balisé ou non, en plaine ou en montagne sans limitation d'altitude, kilométrage et dénivelé variable, à la demi-journée, journée ou itinérance sur plusieurs jours en autonomie ou non.
	RANDO SANTE® : Pratique adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement. Sorties régulières courtes, lentes, faciles et conviviales. Vitesse moyenne 2 km/h ; pas plus de 4h pauses incluses ; distance selon le niveau des participants (5-6 km en général).
	MARCHE NORDIQUE : Dynamique, la marche nordique utilise des bâtons spécifiques pour augmenter la propulsion grâce à la poussée vers l'arrière des membres supérieurs et des épaules. Alliant effort en endurance et en résistance, elle se pratique en séance de 1 à 2 heures à allure soutenue (environ 5 km/h). MARCHE NORDIQUE SANTÉ : cette version est adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. La vitesse est diminuée (2 à 3 km/h), la séance est entrecoupée de pauses ou d'exercices faciles et ludiques.
	LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE : Marche immergée (eau de mer ou douce) avec de l'eau entre le nombril et les aisselles, avec ou sans ustensiles de propulsion, sur un itinéraire adapté et reconnu par un animateur par séance de 1 à 2 heures. Elle se pratique en loisir et en compétition sur 100 m, 400 m, 1000 m et plus. Chaussures/chaussons obligatoires mais combinaison néoprène facultative. LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE SANTÉ : cette version est adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. Le cadre de pratique exclut un stress thermique, comporte des pauses plus fréquentes et limite la durée d'immersion.
	RAQUETTES A NEIGE : Déplacement en milieu enneigé, ce sport d'hiver, de loisir sous différentes formes : randonnée de quelques heures, à la journée, trek hivernal. Pas de limite théorique d'altitude.
	RANDO CHALLENGE® : Epreuve par équipes sollicitant : techniques d'orientation, sens de l'observation, régularité de l'allure. Le déplacement se fait à 4km/h sur une distance de 15 à 20 km.
	MARCHE D'ENDURANCE (type AUDAX®) : Epreuve d'endurance en équipe où tous les membres du groupe parcourent des distances de 25, 50, 75, 100, 125 ou 150 km sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse constante de 6 km/h.



Renouvellement de licence d'une fédéraCon sporCve

QuesConnaire de santé « QS – SPORT »

Ce quesÁonnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un cerÁficat médical pour renouveler votre licence sporÁve.

Répondez aux quesCons suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?		
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les quesCons :

Pas de cerÁficat médical à fournir. Simplement aj estez, selon les modalités prévues par la fédéraÁon, avoir répondu NON à toutes les quesÁons lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs quesCons :

CerÁficat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce quesÁonnaire renseigné.

Attestation pour les pratiquants majeurs

Je, soussigné(e), Mme / M

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir

Répondu NON à toutes les questions ; je fournis cette attestation à mon club
lors de mon renouvellement de licence.

Répondu OUI à une ou plusieurs question(s) ; je fournis un le certificat médical de non
contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

DATE et SIGNATURE

Attestation pour les pratiquants mineurs

Je, soussigné(e), Mme / M

en ma qualité de représentant légal de

atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé et qu'il/elle a

Répondu NON à toutes les questions ; je fournis cette attestation à mon club
lors de son renouvellement de licence.

Répondu OUI à une ou plusieurs question(s) ; je fournis un le certificat médical de non
contre-indication à la pratique sportive lors de son renouvellement de licence.

DATE et SIGNATURE du représentant légal

