



LES RANDONNEURS DE L'AGENAIS

Rue Paul Pons 47000 AGEN

ADHESION SAISON 2026-2027

Je soussigné(e)

Nom Prénom.....

Date de naissance.....

Adresse

Code postal Ville :

Documents à transmettre à :

Josiane TOUREILLE
139 rue d'ARMAGNAC
47000 AGEN

- le présent bulletin signé recto-verso
- le chèque

Adresse mail :@..... Portable :.....

Pour une adhésion famille, indiquer :

	Conjoint	Enfant
Nom		
Prénom		
Date de naissance		
Mail		

-Demande à adhérer ou à renouveler mon adhésion : « **Aux Randonneurs de l'Agenais** »,

MONTANT DE LA COTISATION.

INDIVIDUELLE	40 €	FAMILLE	75 €
--------------	-------------	---------	-------------

Chèque à libeller au nom des "**Randonneurs de l'Agenais**"

ABONNEMENT RANDO PASSION.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, vous abonner pour un an à 4 numéros de la revue de la FF Randonnée, « **Rando Passion** » Montant de l'abonnement : **10 €** (à rajouter au montant de la cotisation)

Site internet des Randonneurs de l'Agenais :

Autorisation de publication (sur ce site uniquement) d'informations me concernant.

J'accepte la publication (1)

Je n'accepte pas la publication (1)

Adhérents à une autre association affiliée à la FFRP.

Les randonneurs qui souhaitent recevoir le programme des Randonneurs de l'Agenais, doivent verser une cotisation de **14 €**. En ce cas, merci d'indiquer le numéro de la licence.

Fait à : le :

Signature

Première adhésion : Joindre un certificat médical

Renouvellement : Voir au dos les conseils de santé et l'attestation sur l'honneur à signer

Adhésion famille : pour la deuxième personne, imprimer l'attestation sur l'honneur la signer et la joindre au bulletin d'adhésion



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 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 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.

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.

Je soussigné(e), licencié n°
(NOM et Prénom) (le cas échéant)

Fait à le
Signature

mentionnez au-dessus de votre signature

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