



NOTE D'INFORMATION RELATIVE A UNE DEMANDE OU UN RENOUVELLEMENT D'ADHESION SAISON 2024/2025

La cotisation est exigible à compter du 1er septembre 2024.

La date limite de renouvellement d'adhésion est fixée au 30 septembre 2024.

1. Cotisation individuelle pour la saison 2024/2025 : 52€*

2. Cotisation familiale avec enfant(s) : 104€*

3. Cotisation à partir du 1^{er} mars 2025 : 43€*

4. Cotisation Jeune moins de 26 ans : 26€*

* La cotisation comprend la licence FFRandonnée (31,55€) ouvrant droit à l'assurance I.R.A. (Individuelle avec Responsabilité Civile et Accident Corporel). Cette assurance couvre, à partir de la date d'adhésion et jusqu'au 31 décembre 2025 :

Responsabilité civile / Défense et recours / Frais de recherche et de secours / Accident corporel et assistance.

5. Cotisation autre club : 26€ Si vous avez pris pour 2024/2025 une licence FFRandonnée dans un autre club, joindre impérativement à votre dossier copie de cette dernière.

6. Abonnement facultatif à Passion Rando Magazine : supplément 10€ (sous réserve d'une augmentation éventuelle).

7. Pour être avisé(e) d'un nouveau message sur le **Blog**, www.tpb33.fr, inscrivez-vous à la newsletter.

Certificat médical

* Obligatoire et datant de moins de 6 mois pour la 1^{ère} prise de licence ou en cas d'interruption d'activité pendant 2 ans ou plus.

* Pas nécessaire pour renouvellement de licence à condition d'avoir répondu « **NON** » à toutes les questions du questionnaire QS-SPORT. **Dans ce cas joindre obligatoirement l'attestation « pratiquant majeur ».**

Modalités d'inscription :

● **PAR HELLOASSO :**

a) copier le lien suivant : <https://www.helloasso.com/associations/touring-pedestre-bordelais/adhesions/demande-d-adhesion-2024-2025>

b) suivre les indications sur le site

c) scanner le certificat médical ou l'attestation pratiquant majeur et joindre le fichier

d) régler par carte bancaire.

● **PAR COURRIER :**

a) remplir une demande d'inscription par personne (renseigner toutes les informations même dans le cas d'un renouvellement) et faire compléter si nécessaire par un médecin le certificat médical.

b) joindre un chèque bancaire à l'ordre du Touring Pédestre Bordelais correspondant au montant de votre cotisation (majoré de 10€ si vous vous abonnez à Passion Rando Magazine).

c) envoyer le dossier complet à :

TPB Mireille FLEURY - 22 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny - 33610 CESTAS

Mail : tpb-adhesions@laposte.net

Merci de bien vouloir respecter ces instructions, afin de faciliter le travail des bénévoles

L'équipe du T.P.B.



CHARTRE DE BONNE CONDUITE DU RANDONNEUR DU TPB

Tout participant à une randonnée organisée par le Touring Pédestre Bordelais (TPB) se doit de donner une bonne image de ce sport, de son club et de lui-même.

L'ANIMATEUR(TRICE) EST UN(E) BENEVOLE QUI ACCEPTE D'ENGAGER SA RESPONSABILITE POUR VOUS GUIDER LORS D'UNE RANDONNEE.

IL CONVIENT DONC DE RESPECTER ET DE SUIVRE STRICTEMENT SES CONSIGNES :

1. consignes liées à la sécurité

- **sur une route** marcher sur le côté gauche en file indienne ou sur le bas côté,
- **attendre l'animateur(trice)** avant de traverser une route,
- **laisser son sac** sur le chemin pour signaler son arrêt avant d'aller satisfaire un besoin naturel
- **ne pas quitter** le groupe sans avertir l'animateur(trice)
- **ne jamais** allumer de feu ni jeter de mégots

2. consignes liées à une conduite éco-responsable :

- **prévoir un sac poubelle** pour emporter avec soi tous ses déchets (un mouchoir : pollution de 3 mois à 1 an, une peau de fruit : pollution de 3 mois à 2 ans, un mégot : pollution de 1 à 5 ans, une canette ou une bouteille plastique : pollution de 100 à 500 ans, ...)
- **ne pas cueillir de fruits ou de fleurs** (la grande variété des trajets empruntés vient en bonne partie de la tolérance des propriétaires pour notre passage sur leurs domaines, soyez donc respectueux de la propriété privée)
- **ne pas passer entre les rangs dans les vignes et les cultures**: ne pas prendre de raccourcis, ne pas "vendanger"
- **respecter les règlements conditionnant l'accès aux espaces naturels protégés"** : parcs nationaux, régionaux, réserves naturelles, sites du Conservatoire du Littoral,...

3. consignes liées au respect des autres

- **respecter l'horaire** de départ
- **prévoir des chaussures de rechange** si vous êtes véhiculé par un autre randonneur
- **être courtois et discret avec les autres randonneurs et usagers de la nature "** : y compris les chasseurs (en palombière ou non)



Ce questionnaire vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité ;

En aucun cas le questionnaire renseigné ne doit être communiqué au club de randonnée....



Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.
Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Répondez aux questions 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 inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Êtes-vous enceinte ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À ce jour		
10) 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...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.



CERTIFICAT MEDICAL DE NON-CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE SPORTIVE 2024/2025

Je soussigné(e)

Docteur..... déclare avoir examiné

Mme/M âgé(e) deans

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 ⁽¹⁾

la pratique des activités de marche et de randonnée EN COMPETITION ⁽¹⁾ **RAYER LA MENTION INUTILE**

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 (mètre/heure) :

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

A le/...../.....

(1) Les activités de marche et de randonnée de la FFRandonnée correspondent aux disciplines ci-après 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 free style	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 avril 2023 pour la FFRandonnée.

1- Un CACI pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.

2- Renouvellement annuel de la licence : le pratiquant doit attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé fourni par la FFRandonnée. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) mais le certificat médical n'est plus exigé. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.

3- Participation à des compétitions ou événements sportifs assimilés comme tels par la FFRandonnée : un CACI daté de moins de 6 mois est obligatoire tous les trois ans lors du renouvellement de la licence (saisons sportives). Entre ces CACI les compétiteurs doivent remplir le questionnaire de santé fédéral et attester avoir répondu « non » à toutes les questions. Dans le cas contraire (un ou plusieurs réponses positives), il est vivement conseillé de consulter un médecin sur sa capacité à participer aux épreuves dans les disciplines concernées.

4- Pour les mineurs : aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement (loisirs et/ou compétitions). Il faut que l'auto-questionnaire spécifique aux mineurs (réglementaire) ait été rempli conjointement (parents et enfant) et que toutes les réponses aux questions sont négatives. Dans le cas d'une ou plusieurs réponses positives, la consultation du médecin est obligatoire pour établir (ou pas) un CACI datant de moins de six mois pour la ou les disciplines concernées.



ATTESTATION POUR LES PRATIQUANTS MAJEURS

Je, soussigné(e), Mme / M.

atteste avoir renseigné le questionnaire 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 questions : j'atteste avoir pris connaissance que la commission médicale me conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) tout en sachant que le certificat médical n'est plus exigé.

DATE ET SIGNATURE