

Envoyer à :

**Comité départemental de la randonnée
pédestre de Côte-d'Or**

9, rue Jean-Renoir
21000 Dijon

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

Sexe : ☐ Féminin ☐ Masculin

Adresse :

.....

CP : Ville :

Mail :@.....

Tél :

Accepte de recevoir de l'information
FFRandonnée :

☐oui ☐non

Accepte de recevoir de l'information des
partenaires FFRandonnée :

☐oui ☐non

☐ Je souscris à la licence Comité - **40 €**

*Je note que la licence est valable jusqu'au
31/08/2027 et que l'assurance rattachée
est valable jusqu'au 31/12/2027*

☐ Je souhaite m'abonner à *Passion
Rando magazine* pour quatre numéros
annuel - **10 €**

► Je joins un chèque de€
(montant total)

Libellé à l'ordre de : CDRP21

Le certificat médical

☐ C'est ma **première demande de
licence** : je joins un certificat médical
d'absence de contre-indication pour la
pratique des activités de marche et de
randonnée et activités connexes datant de
moins de 6 mois.

☐ **Je renouvelle ma licence** : j'atteste sur
l'honneur avoir pris connaissance
des conseils de santé ci-contre.

**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
une 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.

Je soussigné(e)

licencié n°

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

Fait à

le

Signature

SOUSCRIRE A LA LICENCE FFRANDONNÉE C'EST :

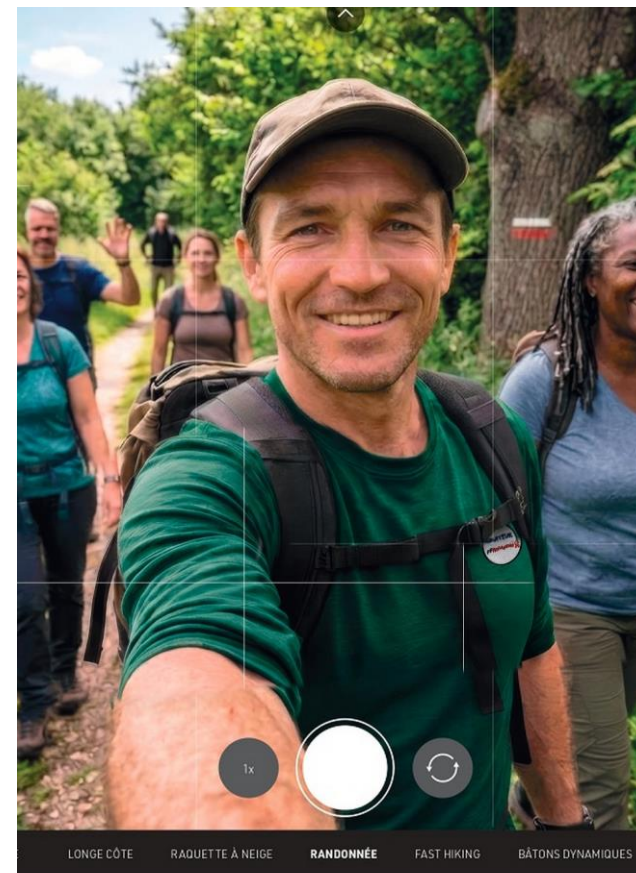
- Bénéficier d'une **assurance** adaptée en France et à l'étranger.
- Soutenir la FFRandonnée dans ses missions de balisage et d'entretien des sentiers de randonnée pédestre.
- Participer aux séjours inter-associatives organisés par le CDRP 21.
- Être informé de l'actualité de la randonnée en Côte-d'Or grâce à la Gazette.
- Bénéficier de **réductions** auprès des partenaires de la FFRandonnée comme Azuré va, Cap France, VTF, VVF, Club du Soleil, Odésia, Touristra, Ternélia, etc.
- Accéder aux formations dispensées aux niveaux départemental et régional :
 - ⇒ Stage d'initiation à la lecture de carte et à l'orientation.
 - ⇒ Certificat d'animateur de randonnée de proximité
 - ⇒ Brevet fédéral d'animateur de randonnée pédestre
 - ⇒ Brevet fédéral d'animateur de marche nordique
 - ⇒ Formation Santé
 - ⇒ Animateur raquettes nordiques



Côte-d'Or

Licence Comité Côte-d'Or

Bulletin d'adhésion 2026 / 2027



DES PAS QUI NOUS
RAPPROCHENT.



Côte-d'Or