

Barème des Cotisations 2022/2023

bar_cot_bc_2022-
2023_ed2.doc_Ed2

Adhésion/Renouvellement Randonnée - Marche Nordique - Rando Santé®

Configuration adhésion	Cotisation Cordée +	Type de Licence FFR*	Montant Total
Adhérent non pratiquant	Oui +	Licence ANP	48,00 €
Adhérent pratiquant	Oui +	Licence IRA	52,00 €
Adhérent pratiquant	Oui +	Licence IMPN	61,00 €
Famille	Oui +	Licence FRA	96,00 €
Famille	Oui +	Licence FMPN	115,00 €
Adhérent déjà cotisant atelier	Non +	Licence IRA	32,00 €
Adhérent licencié dans autre club « FFRandonnée »	Oui +	Fournir copie licence	30,00 €
Majoration pour Magazine « Passion Rando » **	+	4 N°/an	10,00 €
Forfait annuel Pratique Marche Nordique	+		20,00 €

*Licence FFRandonnée : Pour détails couverture assurance voir auprès de

- Notre accueil La Cordée aux heures de permanence, ou bien
- Site FFR : <https://www.ffrandonnee.fr/adherer/la-licence-federale/decouvrez-la-licence-federale>

** Facultatif

Pour le Bureau



Le : 05/07/2022.

Pour mémoire et rappel : Ce document annule et remplace tout barème antérieur

Une adhésion à notre association est établie pour la période du 1 Septembre au 31 Aout de l'année suivante.

Tout membre de l'association n'ayant pas renouvelé son adhésion à « La Cordée section Pédestre » avec son dossier complet, ne pourra s'inscrire à une sortie proposée par l'association au-delà de fin Septembre.

Dossier constitué de :

- Formulaire adhésion,
- Certificat médical pour toute nouvelle adhésion (valable 3 ans) ou Questionnaire personnel (suivant réglementation Fédérale explicitée sur : <https://www.ffrandonnee.fr/150/le-certificat-medical.aspx>), complétés et signés avec
- Chèque de règlement.



SAISON 2022-2023

Section Pédestre
Mobile Anim. : 06 12 60 64 10

- Adhésion
- Renouvellement
- Changements coordonnés

bul_adh_2022-2023 ed02.doc

	Activités	Certif Méd* Quest**	Date	Choix Adhésion	Options +	Chèque de
<input type="checkbox"/>	Randonnée	<input type="checkbox"/> * ou <input type="checkbox"/> **		IndividuelleIRA = 52, €		, -€
<input type="checkbox"/>	Marche Nordique				+ 20, € (MN)	
<input type="checkbox"/>	Rando Santé®*			FamilleIRA = 96, €		
<input type="checkbox"/>	Revue Passion Rando				+ 10, € (PR)	

Je, soussigné(e)*** : **ADHERENT (IRA – FRA) autres possibilités sur demande IMPM – FMPM...**

***si coordonnées inchangées uniquement Nom Prénom et signature + documents

Nom.....Prénom.....

Date de naissance : N° de licence :

Tél : (N° privé) : Tél portable :

E-mail : (en caractères majuscules d'imprimerie)

.....@.....

Adresse :

Code postal Ville.....

RATTACHEMENT (si FRA ou FMPM)

Nom.....Prénom.....

Date de naissance : N° de licence :

Tél : (N° privé) : Tél portable :

E-mail : (en caractères majuscules d'imprimerie)

.....@.....

Demande la prise en compte de ma demande auprès de L'Association LA CORDEE, Section Pédestre,

Sachant que :

- J'ai noté que le code du sport fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité et celle de leurs adhérents et de délivrer une licence à tous les membres randonneurs.
- Je reconnais accepter et appliquer tous les points décrits dans le document « Informations générales » de La Cordée Pédestre mis à ma disposition tant sur le site Internet que dans les bureaux de l'association.
- Outre les garanties qui me seront acquises par le règlement de mon adhésion à l'association, j'ai été informé que :
 - Il pouvait être de mon intérêt de souscrire individuellement des garanties complémentaires pour couvrir mes propres accidents corporels.
 - Les formalités à accomplir en cas d'accident étaient indiquées sur le document comportant la licence.

Afin de permettre l'enregistrement joindre, à ma demande le chèque de règlement (La cordée Pédestre) ainsi que pour :

- * **Nouvelle d'adhésion** : Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre (validité 3 ans)
- ** **Renouvellement** : l'attestation signée. (**Questionnaire-Attestation sante-FFRandonnée en téléchargement**)
- **Chèque de règlement**

La Cordée Pédestre note votre accord afin de se réserver le droit d'utiliser toute photo relative aux randonnées sur son site Internet ou tout autre document relatif à l'Association. Dans le cas contraire, cochez la case suivante

Fait à :

Le :

Signature (s) (Précédée de la mention "lu et approuvé") :

ADHERENT :

RATTACHEMENT :

A adresser à : LA CORDEE – PEDESTRE 15 rue Auguste Comte 69002 Lyon

(***) La cotisation pour l'adhésion de base à l'association comprend automatiquement une licence du type IRA (individuelle responsabilité – accident) ou FRA (familiale responsabilité - accident) couvrant la pratique de la randonnée pédestre à pied, en raquette à neige, le ski de fond ou la marche nordique. **A la demande expresse des adhérents et moyennant une sur-cotisation** des licences de type IMPN ou FMPN peuvent être délivrées. (Pour plus d'informations et de précisions concernant cette licence facultative, se renseigner auprès des responsables).

La Cordée – Pédestre : 15 Rue Auguste Comte – 69002 LYON –

Tel : 04 78 37 02 77 - Courriel : pedestre@lacordeelyon.com – http : www.lacordeelyon.com

Association bénéficiaire de l'agrément tourisme de la Fédération Française de Randonnée Pédestre
64 rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° AG : 075 03 0002



Certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive
 Modèle 2019/2020 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le à.....

Je, soussigné(e), Drdéclare 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 cases voir définition des pratiques au verso)

Randonnée pédestre	<input type="radio"/> en compétition (= Rando Challenge®) <input type="radio"/> hors compétition
Longe-côte/ Marche Aquatique	<input type="radio"/> en compétition <input type="radio"/> hors compétition
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
Rando Santé ®	<input type="radio"/> hors compétition
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 D'ABSENCE DE CONTRE INDICATION, LE CACI

- Règles applicables (loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016) pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée 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** : Attention, pour pratiquer le Rando Challenge®, le long-côte, la marche nordique ou la marche d'endurance en compétition, **le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication à la pratique en 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 aux publics diminués temporairement ou durablement. Ces sorties régulières sont courtes, lentes, faciles et conviviales. Vitesse moyenne 2 km/h, arrêts inclus, environ 6 km, selon les possibilités des participants.
	MARCHE NORDIQUE : Dynamique, la marche nordique utilise des bâtons spécifiques pour augmenter la propulsion grâce à l'action vigoureuse (en 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 5km/h).
	LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE : Consiste à marcher dans l'eau (de mer ou douce) en immersion, 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 diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo. Elle allie effort en endurance et en résistance, en condition thermique parfois exigeante, en séance de 1 à 2 heures. Elle se pratique en loisir et en compétition sur des distances de : 100 m, 400 m, 1000 m et plus. Les chaussures/chaussons sont obligatoires, la combinaison néoprène est facultative.
	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 fédération sportive

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

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) 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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire 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

