



FICHE D'INSCRIPTION BO Rando 2026 - 2027

1) INFORMATION LICENCIÉ(E)

NOM : Prénom : Date de naissance :

Tel. Portable : Tel. Fixe :

Adresse :

Nationalité :

Adresse mail :

NOTA : Une adresse e-mail est obligatoire pour recevoir votre licence dématérialisée par voie électronique

2) LE RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LA PROTECTION DES DONNÉES (RGPD)

En fournissant votre adresse électronique vous consentez à ce que vos informations personnelles soient seulement utilisées dans le cadre de votre demande, de la relation commerciale éthique et personnalisée.

Barrer 1 ou 2 ci-dessous, et renseigner le numéro de licence FFRandonnée à la ligne 3 si vous en avez un :

- 1 J'accepte de recevoir la newsletter de la FFRandonnée et ses avantages partenaires
- 2 Je n'accepte pas de recevoir la newsletter de la FFRandonnée et ses avantages partenaires
- 3 J'étais anciennement licencié à la Fédération Française de Randonnée Pédestre : N° de licence : _ _ _ _ _

3) AUTORISATION DU DROIT À L'IMAGE :

Chaque adhérent autorise la « BO Rando » à publier des photographies ou des vidéos le concernant prises lors des activités publiques de la « BO Rando ».

Les adhérents qui ne souhaitent pas autoriser la « BO Rando » à publier des photos sur lesquels ils sont facilement reconnaissables doivent le mentionner expressément en cochant la case suivante : ☐

4) CERTIFICAT MÉDICAL ou ATTESTATION DE SANTÉ pour licence sportive FFRandonnée®

Pour les nouveaux adhérents :

Fournir un certificat médical de moins de 6 mois de non contre-indication aux activités sportives pratiquées : Randonnée, Marche Nordique, marche d'endurance Audax, marche avec renforcement musculaire.

Pour un renouvellement de licence :

J'atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé joints et je remets à la BO Rando l'attestation correspondante signée, dans le cas contraire je fournis un nouveau certificat médical.

Pour rappel, le certificat médical est obligatoire pour un nouvel adhérent et reste ensuite valable pour la délivrance d'une licence sans interruption ou interruption de moins de deux ans, sous réserve d'avoir pris connaissance des conseils de santé joints au bulletin et signé l'attestation correspondante. Dans le cas contraire un nouveau certificat médical est nécessaire.

5) ADHÉSION

Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur de la BO Rando transmis sur simple demande et **en accepter les termes**.

Cotisation annuelle : **37 € (33 € de licence FFRandonnée, 4 € pour la BO Questembert et sa section Rando)**

NOTA : La licence de 33 € de la FFRandonnée inclut une assurance Responsabilité Civile et Accidents.

Avantage baliseur : Si vous poursuivez votre rôle de baliseur au sein de la BO Rando pour la saison 2026-2027, vous pouvez déduire la somme de 15 € de votre cotisation, à cet effet barrer l'une des 2 options suivantes :

- Je demande l'application de la déduction de 15 €, ma cotisation sera alors de **22 €** au lieu de 37€
- J'abandonne la déduction au profit du Club BO Rando

Paielement : (rayez la mention inutile)

- par chèque bancaire à l'ordre de **BO Rando** à déposer dans la boîte aux lettres de la BO Questembert, sise 1 rue Jean Grimaud à Questembert 56230,
- par virement bancaire en précisant l'objet et le nom du créateur : BOGUE D'OR LA RANDO
IBAN : FR76 1558 9569 1601 2891 3074 035 BIC : CMBRFR2BARK,
- vous pouvez aussi remettre votre fiche d'inscription accompagnée du règlement à l'un des animateurs de la BO Rando,
- vous pouvez vous inscrire auprès de notre stand lors du forum des associations qui se tiendra au complexe sportif des Buttes le samedi 5 septembre 2025 de 10h à 16h.

6) ABONNEMENT AU MAGAZINE PASSION RANDO DE LA FFRANDONNÉE

L'abonnement se fait à discrétion de chacun à partir du site : <https://boutique.ffrandonnee.fr/magazine-passion-rando>. Le coût modéré pour les licenciés est de 10€ pour 4 magazines à l'année.

DATE :

LIEU :

SIGNATURE :

La Bogue d'Or. Section randonnée
1, Rue Jean Grimaud. 56230 Questembert
Email : boguedorrandonnee@gmail.com
Renseignements : Robert (07 82 59 18 32)



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)

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

Fait à le.....

Signature