



Bulletin d'adhésion 2026 – 2027



Nom de l'association : **Les Randonneurs du Plat Pays**

Adresse : Bourse aux Associations

rue du 11 novembre 1918 – 59140 Dunkerque

Coordonnées : Sylvie Deully – lesrpp@gmail.com



ADHESION :

Nouvelle adhésion ☐ Renouvellement ☐

Numéro de licence (si déjà licencié(e) dans un club ou comité FFRandonnée) :

Identité de l'adhérent :

NOM* :

Prénom* :

Date de naissance* :

Sexe* : F ☐ M ☐

Adresse* :

Code postal* :

Ville* :

Nationalité :

Téléphone portable :

Téléphone Fixe :

Adresse-mail* (obligatoire) :

Personne à contacter en cas d'urgences :

NOM* :

Prénom* :

Téléphone* :

P.S: les champs obligatoires comportent le signe*

Attention votre adresse e-mail est obligatoire pour recevoir votre licence par voie électronique.

☐ Je m'engage à respecter le règlement intérieur de l'association

LE RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LA PROTECTION DES DONNÉES (RGPD)

En remplissant ce formulaire, je suis informé(e) que mes données personnelles sont utilisées dans le cadre de l'adhésion et de la vie associative, de la relation commerciale éthique et personnalisée ainsi que des statistiques officielles sur les pratiques sportives. Vous pouvez également demander l'accès et la suppression de vos données à donneespersonnelles@ffrandonnee.fr. Pour plus d'informations sur la manière dont vos données sont collectées et vos droits (ex : rectification, portabilité, etc.), consultez la **Politique de Confidentialité** de la FFRandonnée sur son site internet www.ffrandonnee.fr

Vous pouvez modifier vos préférences de communication en vous connectant dans votre espace personnel "Mon Compte" sur le site internet de la FFRandonnée: <https://www.ffrandonnee.fr/>

☐ J'accepte de recevoir la newsletter de la FFRandonnée et de ses avantages partenaires.

☐ Je n'accepte pas de recevoir la newsletter de la FFRandonnée et de ses avantages partenaires.

HONORABILITE

L'attestation en annexe est à remplir par tous les licenciés de votre structure nécessitant un contrôle d'honorabilité (Dirigeants élus, encadrants, entraîneurs, animateurs, arbitres...)

AUTORISATION DU DROIT A L'IMAGE :

Des photos sur lesquelles vous pouvez figurer sont prises avec l'autorisation du club ou du comité lors des activités. Vous disposez d'un droit à l'image.

☐ J'autorise la prise de vue et la publication de l'image sur laquelle j'apparais, ceci sur différents supports (écrit, électronique, audiovisuel) et sans limitation de durée.

☐ Je reconnais avoir pris connaissance de l'utilisation qui en est faite dans le cadre de la publication, de la promotion et de la publicité à l'usage exclusif de L'Association.

TARIFS :

La FFRandonnée propose **une licence unique avec options et assurances complémentaires**. Conformément aux obligations du code du sport (art. L.321-1), **la licence inclut automatiquement l'assurance responsabilité civile (RC) et la protection juridique (PJ)**.

TARIFS DES LICENCES	CHOIX
Licence Individuelle avec RC, PJ et AC : cotisation 50,00 €	☐
Licence Individuelle RC, PJ et AC avec Abonnement à Passion Rando Magazine (1 an - 4 numéros) : cotisation 60,00 €	☐
Licence Individuelle avec RC, PJ et ML : cotisation 63,00 €	☐
Licence Individuelle RC, PJ et ML avec Abonnement à Passion Rando Magazine (1 an - 4 numéros) : cotisation 73,00 €	☐
Licence Familiale avec RC, PJ et AC : cotisation 100,00 €	☐
Licence Familiale RC, PJ et AC avec Abonnement à Passion Rando Magazine (1 an – 4 numéros) : cotisation 110,00 €	☐
Licencié dans un autre club – Part Club RPP : cotisation 20,00 €	☐

RC (assurance Responsabilité Civile)
 PJ (Protection Juridique)
 AC (assurance Accidents Corporels)
 ML (assurance MultiLoisirs)

Répartition du montant de la licence individuelle :

- Part FFRandonnée : 12,58€ au comité départemental ; 4,82€ au comité régional ; 9,36€ au national ; 3,00€ de frais de gestion (charges de production d'une licence, gestion administrative et financière, documentation, promotion) ; 0,24€ de dispositif PSD (Plan Solidaire de Développement) ; Comité FFR Nord : 1,00€.
- Part Assurance Accidents Corporels (AC) : 3,00€
- Part RPP : 16,00€

☐ J'ai noté que la loi n° 84-610 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et de celle de leurs adhérents. J'accepte de prendre l'assurance proposée par mon club.

CERTIFICAT MEDICAL :

Règles concernant les certificats médicaux pour les adhérents FFRandonnée

1- Délivrance de la première licence

Un certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes, 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 (+18 ans)

Chaque licencié doit attester sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé. À cet effet, il signe une attestation sur l'honneur qu'il remet à son club.

3- Pratique en compétition ou rencontre sportive avec classement

Chaque licencié ou titulaire d'un pass découverte doit attester sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé. À cet effet, il signe une attestation sur l'honneur qu'il remet à l'organisateur.

Informations et documents en téléchargement sur : <https://www.ffrandonnee.fr/nos-clubs/espace-clubs/certificats-medicaux>

APPLICATION Ma RANDO® : l'appli mobile de la FFRandonnée

La FFRandonnée et ses 115 comités se sont lancés dans la numérisation de leurs 254 000 kilomètres d'itinéraires. Toutes les données collectées par les bénévoles génèrent de véritables parcours numériques accessibles via notre nouvelle application Ma RANDO®. En tant que licencié, vous bénéficiez d'un accès gratuit à cette application. Mais vous pouvez aussi choisir des formules plus complètes. Tarifs disponibles sur ffrandonnee.fr.



MaTribu : la nouvelle fonctionnalité de MaRando destinée aux communautés de randonneurs !

Imaginez-vous en train de partager vos itinéraires préférés, d'organiser des sorties communes et de vivre des moments inoubliables au cœur de la nature avec ceux qui vous sont proches. Un espace convivial où il serait possible d'échanger conseils, photos, randos et retour d'expérience sur les plus beaux sentiers de randonnée ! Ne le rêvez plus, la FFRandonnée vous le propose désormais via son application MaRando. Découvrez MaTribu : la nouvelle fonctionnalité de MaRando destinée aux communautés de randonneurs !



Suivez la FFRandonnée !

Fait à

le

Signature

ANNEXE : 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 activités 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 inexplicquée ;
- **un membre de votre famille (parents, frère ou sœur)** a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- **vous ressentez une baisse récente inexplicquée** 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 ou 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)
(NOM et Prénom)

licencié n°
(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