



FICHE D'INSCRIPTION Année 2021

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

E mail :

Tél fixe :

Tél portable :

Tél de la personne à prévenir en cas d'incident :

**Certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur de
l'association Cazalrando.**

Signature :

Adhésion au club : 13 €

Licence FFR : 28,00 €

Règlement par chèque d'un montant de 41,00 € à l'ordre de Cazalrando
à envoyer à l'adresse ci-dessous accompagné de la présente fiche.

- Certificat médical indispensable « aptitude à la marche » à fournir dès que possible.

Le site www.cazalrando.com renferme de nombreuses informations pratiques ainsi que le programme trimestriel de nos différentes randonnées.

Mail : cazalrando@gmail.com

Adresse Cazalrando : Mairie 46250 - CAZALS

Voici donc les nouvelles règles que devront appliquer les clubs affiliés à la FFRandonnée à compter de la saison sportive 2017/2018 **quels que soient l'âge du licencié 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, datée 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 ans, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence :** Durant la nouvelle période de validité de 3 ans du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un [questionnaire de santé](#).
 - S'il répond « NON » à toutes les questions et qu'il l'[atteste](#), 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.

Quelques conseils pratiques

- Avant chaque départ, consulter la météo afin de vous équiper en conséquence (protection contre la pluie, le froid ou le soleil)
- Sac à dos avec boisson (minimum 0.5l) et vêtement chaud recommandé.
- Quelques barres de céréales ou fruits secs si nécessaire.
- Chaussures montantes de préférence, adaptées à la marche.
- Afin d'éviter les erreurs de parcours et d'assurer la sécurité du groupe, l'accompagnateur doit être informé de toute dispersion ou autres anomalies.
- Une petite trousse de secours est fortement conseillée
- Etre en possession de sa licence ou d'une copie de celle-ci lors des randos.

Nota : Les animaux de compagnie ne sont pas acceptés, même tenus en laisse.