



## FICHE D'INSCRIPTION Année 2026

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 : 25 €

Licence FFR : 30,85 €

**Règlement par chèque d'un montant de 55,85 € à l'ordre de Cazalrando à transmettre à la trésorière du Club accompagné de la présente fiche.**

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

Le site [www.cazalrando.com](http://www.cazalrando.com) renferme de nombreuses informations pratiques ainsi que le programme trimestriel de nos différentes randonnées.

Mail : [cazalrando@gmail.com](mailto: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  
Hiver (minimum 0.5L) et vêtement chaud recommandé.  
Été (minimum 1L) casquette ou chapeau 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
- Être 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.