

POUR ADHÉRER AU CLUB

- 1 - Remplir le bulletin d'adhésion.
- 2 - S'acquitter de la cotisation.
- 3 - Première licence : fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique **de moins de 6 mois** le jour de l'inscription. Modèle à télécharger sur le site.
- 4 - Déjà licencié : prendre connaissance des informations en pages 3 et 4, **remplir et signer l'attestation sur l'honneur en page 2** ou fournir un nouveau certificat médical.

FORFAIT SAISON donnant accès à toutes les activités du club dans la semaine
COTISATION - licence et assurance comprise -

90€

(Dont 33 euros de licence FFRandonnée avec assurance RC et Accidents Corporels)

Réduction de 10€ sur la deuxième cotisation d'un membre d'une même famille
Aucun remboursement en cas d'abandon de l'activité en cours d'année.



BULLETIN D'ADHÉSION À PENSEZ SPORT - SAISON 2026/2027 -

À donner aux entraîneurs ou à envoyer par mail à pensezsport@gmail.com

NOM de naissance :

NOM d'usage :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone fixe ou portable :

EMAIL (obligatoire) en MAJUSCULE :

☐ Cotisation club + licence FFR avec assurance - 90€ -

☐ Vous êtes déjà licencié FFR par un autre club : Cotisation club sans licence - 57€ -

N° Licence :

Club :

Je règle ma cotisation au montant de : €

☐ par chèque à l'ordre de Pensez Sport

☐ par chèques vacances

☐ par virement (merci de bien mentionner votre nom dans le libellé)

IBAN FR76 1027 8025 5800 0212 1390 107

BIC : CMCIFR2A

J'accepte d'être pris en photo dans le cadre de la communication du club

☐ oui

☐ non

J'accepte de recevoir de l'information FFRandonnée

☐ oui

☐ non

Date et signature :

ATTESTATION

POUR LES PRATIQUANTS MAJEURS

(renouvellement de licence)

J'atteste sur l'honneur :

- Comprendre qu'un ou plusieurs des symptômes décrits en page 3, peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;
- Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport ;
- Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document page 4 ;
- Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandomnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature :

INFORMATIONS FFRandonnée À CONSULTER AVANT DE REMPLIR L'ATTESTATION

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement 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.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant les **10 règles d'or** édictées par le Club des Cardiologues du Sport en page 4

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 de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).

2. 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.

Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à se former aux gestes qui sauvent.



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

www.clubcardiosport.com