



**Licence et adhésion individuelle 2021: 35 €**

**Licence et adhésion familiale 2021: 63 €**

Le prix comprend la licence affiliée à la FFRandonnée, l'assurance responsabilité civile et accidents corporels, l'adhésion directe aux randonneurs du Haut Entre-deux-Mers. Cette licence assurance vaut pour la randonnée avec l'association, mais aussi avec d'autres groupes affiliés à la FFRandonnée ou si vous randonnez seul.

**Dans votre envoi avec le coupon ci-dessous:**

- ✗ une enveloppe à votre adresse, (1 timbre pour les licences individuelles et 2 timbres verts pour les familiales) pour recevoir votre licence si vous ne randonnez pas régulièrement le jeudi ou le dimanche, si non, inutile, votre licence vous sera donnée de la main à la main.
- ✗ Si vous êtes un nouvel adhérent, un certificat médical récent attestant de l'absence de contre indication à la pratique de la randonnée. Le certificat médical vaut pour 3 ans.
- ✗ Si c'est un renouvellement de licence : pendant la validité de 3 ans du certificat médical, consultez le questionnaire santé ci-joint. Si vous répondez « non » à toutes les questions et l'attestez, inutile de présenter un nouveau certificat médical. Si vous répondez « oui » à une seule des questions, vous devez présenter un nouveau certificat médical. Si votre certificat médical a 3 ans révolus, présentez-en un autre.
- ✗ votre règlement libellé aux RHEM.
- ✓ Vous souhaitez recevoir Rando Passion (4 numéros), ajoutez 8€ au montant de votre chèque et Michou Feyrit, la responsable des licences, gère le tout. (tél : 05 56 61 04 65 si nécessaire ou [michourandorhem@sfr.fr](mailto:michourandorhem@sfr.fr))

**Coupon ci-dessous à retourner avant le 30 octobre à Micheline Feyrit 19 rue du Mirail 33190 La Réole**

//////////////////////////////////// découper le coupon ci-dessous////////////////////////////////////

**Licence 2021 et adhésion aux RHEM.**

Nom/Prénom : ..... Date de naissance .....

Nom/Prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse postale précise : .....

◆ Je souhaite recevoir le calendrier par mail, voici mon adresse courriel

.....

◆ Je veux recevoir par courrier postal.

## **Questionnaire de santé « QS-Sport »**

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

**Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON\***

### **Durant les 12 derniers mois**

- 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?
- 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?
- 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?
- 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?
- 5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?
- 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?

### **A ce jour**

- 7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?
- 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?
- 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?

*\*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.*

### **Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

### **Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :**

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

////////////////////////////////////Je retourne seulement ce bas de page////////////////////////////////////

## **Attestation à retourner lors du renouvellement de licence**

Je soussigné (e ) .....atteste

- avoir répondu « non » à toutes les questions du questionnaire santé, je fournis donc cette attestation lors du renouvellement de ma licence.
- Avoir répondu « oui » à au moins une question, je joins donc un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre.

Date et signature