

Bulletin d'adhésion 2026 – 2027

USF MARCHE NORDIQUE

Date limite d'inscription : 15 octobre 2026

NOM* : Prénom* : Date de naissance* :

Adresse* : Code postal* : Ville* :

Téléphone portable * : Téléphone Fixe :

Adresse-mail* (obligatoire) :

(P.S: les champs obligatoires comportent le signe Attention votre adresse e-mail est obligatoire pour recevoir votre licence par voie électronique – écriture lisible pour votre adresse e-mail svp)*

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

ADHESION : (ci-dessous barrer les mentions inutiles)

- **Nouvelle adhésion**

- **Renouvellement**

Activités : (cocher au choix la Marche Nordique, le Bungy Pump ou la Marche Nordique santé)

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Marche Nordique | ☐ Bungy Pump | ☐ Marche Nordique santé |
| ☐ Samedi de 9h00 à 11h00 | ☐ Samedi de 9h00 à 11h00 | ☐ Samedi de 9h30 à 11h00 |
| ☐ Dimanche de 9h30 à 11h30 | ☐ Dimanche de 9h30 à 11h30 | |

Sélection du créneau : (un seul choix possible pour pratiquer votre activité : le samedi ou le dimanche)

ADHESION FAMILLE : (Pour une licence familiale, compléter le tableau ci-dessous)

Nom	Prénom	Date de naissance

e-mail	Téléphone

Remarque : Si par exception, vos créneaux et activités sont différents, veuillez remplir chacun, un bulletin d'adhésion familiale **nominatif** en indiquant le créneau et/ou l'activité choisi et en reportant le nom de votre conjoint(e) dans la rubrique ADHESION FAMILLE. Une seule adhésion familiale sera encaissée par le CLUB.

AUTORISATION DU DROIT A L'IMAGE :

Des photos sur lesquelles vous pouvez figurer sont prises avec l'autorisation du club USF MARCHE NORDIQUE 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.

Signature de l'adhérent*

Date :

**S'il s'agit d'une adhésion familiale, chacun des membres doit dater et signer le présent document*

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)** , **protection juridique (PJ)**.

La proposition d'ajustement tarifaire du club pour la saison 2026/2027 se compose :

- d'une licence unique, individuelle et familiale
- de l'augmentation de la licence de **2 €** qui passe de 28 € à 30 €.
- de l'assurance RC et PJ avec **l'option accidents corporels** à 3 €

(Merci de reporter les montants de votre adhésion et de votre licence en ajoutant la location des bâtons et la caution*)

2026/2027	Licence avec assurance (RC & PC) + accidents corporels	Adhésion USF MN	Abonnement "Passion-Rando"	Location des bâtons "Bungy Pump" et/ou "Marche Nordique"	Caution : 1 paire de bâtons	TOTAL
--			10.00€	30.00€	50.00€	
Individuelle	33,00 €	22,00 €	____€	____€	____€	____€
Familiale	66,00 €	27,00 €	____€	____€	____€	____€

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.

☐ Je reconnais avoir pris connaissance de l'annexe Assurance au présent bulletin

A : _____ Le : _____

Signature de l'adhérent, (précédée de la mention "lu et approuvé")

Règlement à effectuer par :

- Prélèvement automatique – Joindre votre RIB à ce bulletin d'inscription
- Carte Bancaire – le jour de l'inscription
- Chèque à l'ordre USF Marche Nordique – 4 Bis Avenue Charles Garcia – 94120 Fontenay-sous-Bois
- Virement bancaire – BRED/IBAN : FR76 1010 7002 2200 9180 7731 837
- Code BIC BREDFRPPXXX

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/>

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.

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

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 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 (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) , licencié n°
(NOM et Prénom) (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

S'il s'agit d'une **adhésion familiale, chacun des membres doit mettre son nom et son prénom, dater et signer le présent document*

ASSURANCE :

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	Licence unique (RC & PJ)	Licence + Assurance Accidents Corporels
Licence individuelle	31 €	33 €
Licence famille	62 €	66 €

Ce qu'il faut savoir :

Dans les assurances ordinaires des particuliers, la couverture des accidents corporels n'est jamais incluse automatiquement de base.

Même si vous avez souscrit à une assurance "Responsabilité Civile", la garantie "dommages corporels" incluse par défaut est celle de la Responsabilité Civile. L'assurance Responsabilité Civile s'applique uniquement lorsqu'un tiers est blessé. L'assurance l'indemnise.

Si un adhérent se blesse tout seul (par exemple, au cours de sa pratique de la Marche Nordique et/ou de Bungy Pump), la responsabilité civile ne fonctionne pas. Sans un contrat spécifique, ses propres dommages corporels ne sont pas couverts par l'assurance.

En cas d'accident corporel autonome, son régime de santé obligatoire et sa mutuelle vont rembourser ses frais de santé (médicaments, hospitalisation). En revanche, s'il a opté pour une assurance accidents corporels, il aura droit au remboursement de la perte de revenus liée à son invalidité, au préjudice esthétique, aux souffrances endurées (pretium doloris) ou à l'aménagement de son logement.

Les fédérations de sport recommandent et ont d'ailleurs l'obligation légale de vous proposer une assurance contre les accidents corporels pour une raison très simple : le sport est par définition une activité à risque où vous êtes le plus souvent votre propre victime.

CONTRAT DE LOCATION ET DE MISE À DISPOSITION DE MATÉRIEL

CAUTION ET OU DEPOT DE GARANTIE

- **Nom et Prénom :**
- **Numéro d'adhérent / Licence :**
- **Téléphone :** **Email :**

Description du Matériel Loué

- **Désignation du matériel (Marque, modèle, taille, etc.) :**
- **État général au moment de la remise :** [] Neuf / Très bon état [] Bon état [] État d'usage. **Détails des défauts constatés :**

3. Conditions Financières et Caution

- Montant de la location : 30 €
- Montant de la caution : 50 €
- **Mode de versement de la caution :**
[] Chèque (Banque) : N° de chèque :

Clause de caution : Ce dépôt de garantie n'est pas encaissé par l'association

(sauf accord contraire ou non-respect des conditions ci-dessous). Il sera restitué à l'adhérent après vérification du matériel lors de son retour, déduction faite des éventuels frais de remise en état ou de remplacement en cas de dégradation ou de non-restitution.

4. Durée et Restitution

- Date de mise à disposition : / / 2026
- Date de retour prévue : / / 2026

L'adhérent s'engage à restituer le matériel propre et dans l'état où il l'a reçu. Toute prolongation de la durée de location doit faire l'objet d'un accord préalable de l'association.

Fait à, le / / 2026

(Faire précéder la signature de la mention manuscrite « Lu et approuvé »)

Signature de l'Adhérent(e) : (Faire précéder la signature de la mention manuscrite « Lu et approuvé »)

Signature de l'association :