



ADHESION : 1 seul choix possible

Adhésion licence Individuelle avec Responsabilité civile°

☐ IR 45,00€

Adhésion licence Individuelle avec Responsabilité civile et Assurance corporelle

☐ IRA 47,00€

Adhésion licence Familiale avec Responsabilité civile

☐ FR 86,00€

Adhésion licence Familiale avec Responsabilité civile et Assurance corporelle

☐ FRA 90,00€

Adhésion extérieur licencié FFRandonnée saison 2026-2027 d'un autre club: Joindre une copie de votre licence :

Adhésion Individuelle Extérieure – N° club :

☐ IE 21,00€

Adhésion Familiale Extérieure – N° club :

☐ FE 33,00€

SUPPLEMENTS

Supplément Abonnement Passion Rando Magazine (facultatif)

☐ APRM 10,00€

Supplément Marche Nordique - MN: Nbre de personne :

X 15,00 € =

Supplément Bâtons Dynamiques - BD: Nbre de personne :

X 15,00 € =

TOTAL =

MES COORDONNEES – Adhésion principale - Je me suis inscrit : ☐ MN ☐ BD N° de Licence :

☐ M ☐ F NOM : Prénom : Date de naissance :

Téléphone : Portable : Email :

Adresse : Code postal :

Adresse : Ville :

À compléter uniquement si vous avez déjà **fourni un Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI)** – certificat médical - à la pratique de la randonnée pédestre lors des années précédentes :

☐ j'atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée ci-dessous. Voir **Page 4**.

Nouveaux adhérents : La fourniture d'un **Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI)** à la pratique de la randonnée pédestre est obligatoire lors de la première adhésion. voir **Page 5**.

Adhésion FR, FRA et FE : Conjoint et/ou enfants ou petits-enfants mineurs (jusqu'à 25 ans pour les étudiants)

Je me suis inscrit : ☐ MN ☐ BD N° de Licence :

☐ M ☐ F NOM : Prénom : Date de naissance :

Téléphone : Portable : Email :

Adresse : Code postal :

Adresse : Ville : 17/05/1941

À compléter uniquement si vous avez déjà **fourni un Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI)** – certificat médical - à la pratique de la randonnée pédestre lors des années précédentes :

☒ j'atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée ci-dessous. Voir **Page 4**.

Nouveaux adhérents : La fourniture d'un **Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI)** à la pratique de la randonnée pédestre est obligatoire lors de la première adhésion. voir **Page 5**.

PERSONNE A CONTACTER EN CAS DE PROBLÈME : Nom, prénom et téléphone :

TARIF DES LICENCES

NOM :

Prénom :

TARIF DES LICENCES	CARACTERISTIQUES	TARIF FEDERATION	PART CLUB	PRIX ADHESION USMO RANDO
Licence Individuelle	RC & PJ *	31 €	14 €	45 €
Licence Individuelle	Licence + Assurance Accidents Corporels	33 €	14 €	47 €
Licence Familiale	RC & PJ *	62 €	24 €	86 €
Licence Familiale	Licence + Assurance Accidents Corporels	66 €	24 €	90 €

(*) RC & PJ : assurance responsabilité civile (RC) et la protection juridique (PJ).

☐ 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 qu'il m'a été proposé plusieurs formules d'assurance facultative et accepte de prendre l'assurance proposée par mon club.

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/>

AUTORISATION DU DROIT A L'IMAGE :

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

INFORMATIONS :

Les licences vous sont directement envoyées par la Fédération par Email.

- Le programme de nos activités vous est envoyé par Email chaque début de trimestre. Document pdf et fichier d'import pour l'agenda google.
- Les informations et le planning des randonnées présentés sur notre site web sont régulièrement mis à jour et sont disponibles à l'adresse : http://www.usmorandolivet.fr/notes/planning_rando.pdf

Site Internet : <http://www.usmorandolivet.fr/>

Notre adresse Email : usmorandolivet@gmail.com

Le dossier d'adhésion doit être complet et doit comporter **ce document, le CACI pour les nouveaux adhérents ou les adhérents qui le souhaitent, la copie de la licence 2026-2027** pour les adhésions extérieures.

Dans un souci de réduction de notre impact environnemental, nous vous invitons à privilégier l'envoi numérique de votre bulletin d'adhésion sans impression inutile. Le paiement de la cotisation se fait en ligne, par carte bleue, via notre plateforme **Pay-asso** sécurisée. Voir les conseils page suivante - **Page 3**



Besoin d'aide ou d'infos ? N'hésitez pas à nous contacter :

Denis GRATTERY-06 12 40 34 55-dgrattery@gmail.com

Sylvie CLEMENT-06 43 93 11 35-sylvie.clement.sc@gmail.com

Quelques conseils pour remplir et nous envoyer votre bulletin d'adhésion

Bon à savoir

Le bulletin d'adhésion est un **PDF remplissable**. Vous pouvez le compléter directement sur votre ordinateur, sans l'imprimer.

1. Remplir le bulletin d'adhésion

À réaliser de préférence depuis un ordinateur (PC).

- a) Téléchargez le bulletin d'adhésion à partir du lien reçu par mail.
- b) Ouvrez le fichier téléchargé (généralement dans le dossier **Téléchargements**).
- c) Complétez le bulletin.
- d) Enregistrez-le sous le nom (Avec la fonction : Enregistrer-sous):

NOM Prénom ADHESION 2026-2027

Exemple : **GRATTERY Denis ADHESION 2026-2027**

Nota : Une autre possibilité: **Imprimer le document en pdf** en ne mettant que les deux premières pages. Automatique, un nom de fichier sera proposé.

2. Régler votre adhésion

Effectuez votre paiement en ligne par **carte bancaire via PayAsso** (Crédit Mutuel). Le paiement des adhésions 2026-2027 sera **ouvert à compter du 1er septembre 2026** :

Paiement adhésion 2026-2027: <https://www.payasso.fr/usmo-randonnee/adhesion>

3. Nous envoyer votre dossier

Créez un nouveau message :

À : dgrattery@gmail.com

Objet : USMO RANDO – BULLETIN ADHÉSION NOM Prénom

Vous pouvez simplement écrire :

« Bonjour, veuillez trouver ci-joint mon bulletin d'adhésion pour la saison 2026-2027. »

Joignez à votre message :

- a) votre bulletin d'adhésion complété ;
- b) votre CACI (certificat médical) si nécessaire ;
- c) Pour les adhésions extérieures, votre licence 2026-2027.

Puis cliquez sur **Envoyer**.

 C'est terminé !

Vous préférez une inscription papier ?

À titre exceptionnel, vous pouvez nous remettre **votre dossier** accompagné de votre **règlement par chèque** à :

Denis GRATTERY - 241 rue Rodolphe Richard - 45160 OLIVET

Vous pouvez également nous rencontrer lors des permanences d'inscription :

- **Samedi 5 septembre 2026**, de 10 h à 18 h, au Forum des Associations, à l'Alliage d'Olivet.
- **Mercredi di 30 septembre 2026**, de 18 h à 19 h 30, salle des associations sportives, 3 rue d'Ivoy à Olivet.

3. Commande des bâtons dynamiques

COMMANDE BÂTONS DYNAMIQUES

Nous vous proposons de commander vos bâtons dynamiques **BungyPump** avec une **remise Club de 20 %**.

Pour en savoir plus sur le modèle proposé, rendez-vous sur le site officiel :

<https://bungypump.fr/4-batons-polyvalence-randonnee-marche-nordique>

 **La commande et le paiement** s'effectue en toute sécurité par carte bancaire via la plateforme

Pay ASSO du Crédit Mutuel :

<https://www.monetico-online-asso.com/usmo-randonnee/batons-dynamiques>



Référence	Désignation	PUTTC	% Remise	PRIX TTC REMISE
ART001	BunguyPump Walkathlon vert. Avec élastique 4 et 6Kg	119,95	20%	95,96
ART0110	BunguyPump Walkathlon Tricolore Avec élastique 4 et 6Kg	119,95	20%	95,96
ART0017	BunguyPump Sac de transport	12,95	20%	10,36
ART0010	Elastique 8Kg	19,94	20%	15,95
ART0013	Elastique 10Kg	19,94	20%	15,95
ART0028	Embouts caoutchouc x2	6,49	20%	5,19

À noter : les bâtons BungyPump sont prêts à l'emploi !

Chaque paire est livrée avec les embouts en caoutchouc ainsi que les élastiques de **4 et 6 kg**.

Vous n'avez donc qu'à choisir votre paire de bâtons et, si vous le souhaitez, ajouter la **housse de protection**, vivement recommandée pour protéger vos bâtons durablement, à la maison comme lors de vos déplacements.



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 :

1. une douleur dans la poitrine à l'effort ;
2. des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
3. une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
4. 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.



**CERTIFICAT D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION (CACI)
AUX ACTIVITÉS DE MARCHE ET DE RANDONNÉE (*)**

Je, soussigné(e), Docteur :

certifie avoir examiné ce jour : Madame - Monsieur

NOM :

Prénom :

**agé(e) de ans et atteste n'avoir pas constaté, à ce jour, de signes cliniques apparents ni
d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique des activités de marche et de randonnée.**

Précisions utiles à destination des encadrants (le cas échéant) :

Altitude à ne pas dépasser : mètres

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser : BPM

Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) : mètres/heure

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : oui non

Fait à le

SIGNATURE ET CACHET DU MÉDECIN

(*) Les activités de marche et de randonnée pratiquées au sein des structures affiliées FFRandonnée sont : randonnée pédestre (y compris en montagne, en ville), promenade, rando challenge®, marche d'endurance, randocaching®, marche afghane, marche rapide, randonnée tourisme, marche avec bâtons, fast hiking, pratiques santé (randonnée santé, longe côte santé, marche nordique santé), balade à roulettes®, longe côte, randonnée longe côte, trail longe côte, marche nordique, raquette à neige