



Nouvelle Adhésion
 Réinscription

« Randonneurs Norvillois »

Mairie de La Norville - 1, rue Pasteur 91290 LA NORVILLE
Tel : 06.75.18.01.19 - E-mail : pc.randonorvillois@gmail.com - Site internet : <https://randonneurs-norvillois.com>
Section de l'AMSL (Association Municipale des Sports et des Loisirs) de LA NORVILLE (91290)
Association Loi 1901 - Code APE 9312 Z - N° SIRET 324 552 975 00017 -
Site internet : <https://www.amsl-lanorville.com/>
Adhérente à la **Fédération Française de Randonnée Pédestre n° 04438**
Adhérente à **Généralisations Mouvement**

BULLETIN D'ADHESION SAISON 2025/2026

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Code Postal :	Ville :
Date de Naissance : / /	
N° de Tél fixe :	N° de Tél mobile :
Adresse e-mail	
A prévenir en cas d'accident : Nom/Prénom : Tél. :	
Adhésion AMSL (à compléter) : section Rando <input type="checkbox"/> Autre Section :	

COTISATION ANNUELLE avec AMSL : 45€ Avec **ABONNEMENT Passion Rando** **55€**

➤ **Nouvelle Adhésion ou interruption 2 ans : Je dois fournir un certificat médical**

Chaque nouvel adhérent ou après une interruption pendant 2 années de suite **doit fournir obligatoirement un certificat médical de moins de 6 mois attestant la non-contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre.**

➤ **Réinscription : Je déclare avoir lu et compris les conseils de santé (annexe2).**
Je fournis l'attestation (annexe 3) pour participer aux activités de la FFRandonnée

➤ **Réglementation :**

Je m'engage à respecter le règlement intérieur et la charte du randonneur de la Section, les statuts et le règlement intérieur de l'AMSL (à consulter sur leur site internet), ainsi que toutes instructions, notamment sanitaires, émanant des pouvoirs publics et/ou de la FFRandonnée.

J'autorise la section à utiliser et diffuser librement les informations recueillies sur ce formulaire, ainsi que les photos/vidéos réalisées dans le cadre de nos activités, notamment et essentiellement dans les bulletins de la Section, de la municipalité, de l'AMSL et de Généralisations Mouvement. Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier, en contactant le président de la Section.

Je m'engage à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai, à suivre les directives de l'animateur de la randonnée, à ne pas quitter les sentiers empruntés et à respecter le rythme du groupe.

Seul un dossier complet (sous pli au nom de AMSL RANDONNEURS NORVILLOIS déposé ou adressé en Mairie 1 rue Pasteur 91290 LA NORVILLE), comprenant le bulletin d'adhésion, l'attestation de la FFRandonnée, le certificat médical si vous êtes concerné(e), et le règlement par virement ou chèque à l'ordre de « AMSL RANDONNEURS NORVILLOIS ».

Date : /.... /2025

Signature de l'adhérent ou de son représentant légal pour les mineurs (précédée de la mention manuscrite « Lu et approuvé »)

ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

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.



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.

Cœur et activité sportive :



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.

ANNEXE 3

Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

J'atteste sur l'honneur :

- Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes 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 joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;
- Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature