



- ☐ 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 2026/2027

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 ☐ Autre Section :

COTISATION ANNUELLE avec AMSL : 48€ Avec ABONNEMENT Passion Rando ☐ 58€

➤ **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 prends connaissance des conseils de santé de l'annexe 1 et je remplis l'attestation sur l'honneur 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.

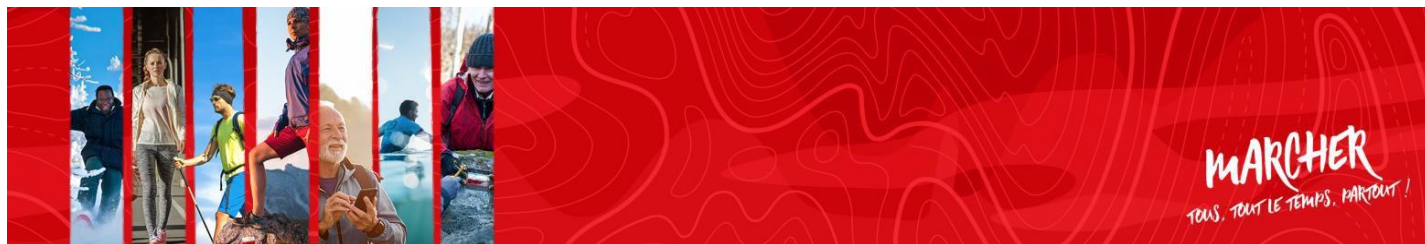
Je m'engage à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai, à suivre les directives de l'animateur de la randonnée, à ne pas quitter les sentiers empruntés et à respecter le rythme du groupe.

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 : /.... /2026

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

Annexe 1



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 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 (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 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.

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



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

Le sport c'est la santé



10 RÉFLEXES en or

pour la préserver

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou 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.

5

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

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

8

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

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).

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

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



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor