



## FICHE D'INSCRIPTION Randos et Découvertes (R&D) année 2020-21

(Remplir en majuscule)

Mr  ou Mme  Nom : Prénom :  
Date de naissance :  
Adresse :  
Tel fixe : Tel portable :  
Courriel :  
**Date de votre dernier certificat médical :** .....  
Niveau\* de marche probable : A  B  ou C

**\*précision sur les 3 niveaux de marche (approximativement) :**

- groupe A : de 500 à 800m de dénivelé, de 16 à 21kms/ journée
- groupe B : de 300 à 600m de dénivelé, de 14 à 17 kms/ journée
- groupe C : de 200 à 300m de dénivelé, entre 8 et 10 kms/ journée

### **Pour les randonneurs\* souhaitant participer à un ou plusieurs séjours R&D :**

**La licence FFRando (FFR) avec assurance IRA est obligatoire.**

*Vous pouvez la prendre en même temps que votre inscription R&D ou bien lors de l'inscription à votre 1<sup>er</sup> séjour.*

*La licence FFR est annuelle et vous couvre lors de toutes vos activités de randonnée avec l'association et hors association.*

**Coût : 28€**

Je souhaite prendre la licence FFR - IRA 2020-21 **28€**

Ou Je souhaite renouveler ma licence FFR n°..... **28€**

J'accepte de recevoir l'information FFR :  oui  non

J'accepte de recevoir de l'information des partenaires FFR :  oui  non

Je m'abonne au magazine de la FFR : Passion Rando soit **8€** pour 4 n°/an  oui  non

Je la prendrai plus tard

**\* les personnes qui ne font que les randonnées hebdomadaires R&D et les rencontres amicales ne sont pas obligées de prendre la licence FFR.**

→ Fiche à envoyer à : **Martine GAUCHERAND**, R&D, 28 rue Professeur Florence, 69003 Lyon

*après avoir adhéré à 2AUTA 2020-21*

→ ou vous inscrire en ligne > **2auta.assoconnect.com**

Avec : un chèque de 16€ à l'ordre de **2AUTA**, mentionnant au dos : « inscription R&D 2020-21 »

un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée

ou un attestation de réponse négative (joint) au questionnaire de santé QS sport (joint) si votre dernier certificat médical date de moins de 3 ans,

**pour les personnes qui prennent ou renouvellent une licence FFR IRA :**

un chèque de 28€ séparé à l'ordre de 2AUTA (mentionnant au dos « R&D - licence FFR »)

ou 28+8€=36€ (si vous prenez aussi l'abonnement à Passion Rando)

# QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT » 2020-21

*La loi de modernisation de notre système de santé n°2016-41 du 26/01/2016 et le décret 2016-1387 modifie les dispositions du code du sport, relatives au certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport.*

*Elle porte la validité du certificat médical à 3 ans.*

*Durant sa période de validité, pour l'inscription annuelle R&D, une demande ou renouvellement de licence FFR, l'adhérent devra renseigner un questionnaire de santé QS sport, dont le contenu a été homologué, et attester avoir répondu négativement à toutes les rubriques. Dans le cas contraire, un nouveau certificat médical sera nécessaire.*

*Ce questionnaire est personnel et confidentiel et seule l'attestation sera jointe à la fiche d'inscription.*

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

**NB** : les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent.

## **DURANT LES 12 DERNIERS MOIS :**

- 1 | Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ? **OUI NON**
- 2 | Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ? **OUI NON**
- 3 | Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ? **OUI NON**
- 4 | Avez-vous eu une perte de connaissance ? **OUI NON**
- 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 ? **OUI NON**
- 6 | Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors désensibilisation aux allergies) ? **OUI NON**

## **À 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.) survenue durant les 12 derniers mois ? **OUI NON**
- 8 | Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ? **OUI NON**
- 9 | Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ? **OUI NON**

**Si vous avez répondu NON à toutes les questions et que vous aviez fourni un certificat médical depuis moins de 3 ans : Pas de certificat médical à fournir.**

Simplement attestez, avoir répondu NON à toutes les questions.

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

**Certificat médical à fournir.**

# ATTESTATION DE REPONSE AU QUESTIONNAIRE DE SANTE

Je soussigné, M/Mme Nom..... Prénom.....  
atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-sport 2020-21

et avoir :

- Répondu NON\* à toutes les questions  
je fournis cette attestation avec mon inscription à R&D 2020-21
- Répondu OUI\* à une ou plusieurs question(s)  
je fournis un certificat médical de non contre-indication à la randonnée.

\*Rayer la mention inutile

Date et signature

A ..... Le ...../...../.....

Signature :