



## FICHE D'INSCRIPTION Randos et Découvertes (R&D) année 2023-24

(Remplir en majuscule)

Mr <input type="checkbox"/>	ou	Mme <input type="checkbox"/>	Nom :	Prénom :
Date de naissance :				
Adresse :				
Tel fixe :		Tel portable :		
Courriel :				
Niveau* de marche probable : A <input type="checkbox"/>				
B <input type="checkbox"/>				
ou C <input type="checkbox"/>				

**\*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 : 28,25€

Je souhaite prendre la licence FFR - IRA 2023-24 **28,25€**

Ou Je souhaite renouveler ma licence FFR n°..... **28,25€**

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 **10€** 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.**

→ Vous inscrire en ligne > [2auta.assoconnect.com](https://2auta.assoconnect.com)

→ Ou envoyer votre fiche d'inscription à : Martine GAUCHERAND, R&D, 28 rue Professeur Florence, 69003 Lyon

*après avoir adhéré à 2AUTA 2023-24*

**avec :**

- un **chèque de 16€** à l'ordre de **2AUTA**, mentionnant au dos : « inscription R&D 2023-24 »
- un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de la randonnée  
< si vous êtes nouvel(le) inscrit(e)
- une simple **attestation de santé** (ci-dessous)  
< si vous renouvelez votre inscription

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

- un **seul chèque de 16€+28,25€= 44,25€** à l'ordre de 2AUTA (mentionnant au dos « R&D -inscription + licence FFR »)

ou de **16€+28,25€+10€= 54,25€** (si vous prenez aussi l'abonnement à Passion Rando)

# QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT » 2023-24

*Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour votre ré-inscription annuelle*

*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 : Pas de certificat médical à fournir.**

**Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :  
Certificat médical à fournir.**

**ATTESTATION DE SANTE**  
**REPONSE au QUESTIONNAIRE DE SANTE ci-dessus**  
**2023-24**

Je soussigné, M/Mme Nom..... Prénom.....  
atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-sport 2023-24  
et avoir :

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

\*Rayer la mention inutile

Date et signature

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

Signature :