



**Licence et adhésion individuelle 2022: 35 €**

**Licence et adhésion familiale 2022: 63 €**

Le prix comprend la licence affiliée à la FFRandonnée, l'assurance responsabilité civile et accidents corporels, l'adhésion directe aux randonneurs du Haut Entre-deux-Mers. Cette licence assurance vaut pour la randonnée avec l'association, mais aussi avec d'autres groupes affiliés à la FFRandonnée ou si vous randonnez seul.

**Dans votre envoi avec le coupon ci-dessous:**

- ✗ Si vous êtes un nouvel adhérent, un certificat médical récent attestant de l'absence de contre indication à la pratique de la randonnée. Le certificat médical vaut pour 3 ans.
- ✗ Si c'est un renouvellement de licence : pendant la validité de 3 ans du certificat médical, consultez le questionnaire santé ci-joint. Si vous répondez « non » à toutes les questions et l'attestez, inutile de présenter un nouveau certificat médical. Si vous répondez « oui » à une seule des questions, vous devez présenter un nouveau certificat médical. Si votre certificat médical a 3 ans révolus, présentez-en un autre.
- ✗ votre règlement libellé aux RHEM.
- ✗ Une enveloppe timbrée à votre adresse **uniquement pour ceux qui n'utilisent pas internet**
- ✓ Vous souhaitez recevoir Rando Passion (4 numéros), ajoutez 8€ au montant de votre chèque et Michou Feyrit, la responsable des licences, gère le tout. (tél : 05 56 61 04 65 si nécessaire ou [michourandorhem@sfr.fr](mailto:michourandorhem@sfr.fr))

**Coupon ci-dessous à retourner à Micheline Feyrit 19 rue du Mirail 33190 La Réole**

//////////////////////////////////// découper le coupon ci-dessous////////////////////////////////////

**Licence 2022 et adhésion aux RHEM.**

Nom/Prénom : ..... Date de naissance .....

Nom/Prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse postale précise : .....

◆ Je reçois le calendrier par mail, voici mon adresse courriel

.....

◆ Je n'utilise pas internet, je reçois par courrier postal.

## **Questionnaire de santé « QS-Sport »**

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

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

### **Durant les 12 derniers mois**

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

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

*\*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.*

### **Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Pas de certificat médical à fournir. Simplet atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

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

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

////////////////////////////////////Je retourne seulement ce bas de page////////////////////////////////////

## **Attestation à retourner lors du renouvellement de licence**

Je soussigné (e ) .....atteste

- avoir répondu « non » à toutes les questions du questionnaire santé, je fournis donc cette attestation lors du renouvellement de ma licence.
- Avoir répondu « oui » à au moins une question, je joins donc un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre.

Date et signature