

Rand'Have-Vous

6 rue de la Gare 44690 La Haye Fouassière Contact : randhayevous@gmail.com Renseignements au 06 28 05 93 83

INSCRIPTION SAISON 2024 – 2025

	Nom	Prénom	Né(e) le	Tel. fixe	Tel. p	ortable
Mme						
Mme Mr						
<u>N°</u>	Rue					
Code	<u>Postal</u> <u>Ville</u>					
Adres	se e-mail (1)					
Option	n 1 : IR individuelle avec RC					
	licence individuelle FFRP avec responsabilité civile					
Option	n 2 : IRA individuelle avec AC					
licence individuelle FFRP avec responsabilité civile et accidents corporels						
Option	n 3 : FR famille avec RC					
licence famille FFRP avec responsabilité civile						
Option	n 4 : FRA famille avec AC					
licence famille FFRP avec responsabilité civile et accidents corporels						
Abonner	ment à la revue trimestrielle Passio	<i>n Rando</i> : 10 € en plus	de l'adhésion si vous	le désirez.	10€	
Je coche l	l'option retenue et éventuellement l'ab	onnement Passion Rando	o, et je règle la somme d	e € + €	€ =	€
Règlei	ment en chèque à l'ordre de Rand'Ha	ye-Vous.				
	TFICAT MEDICAL : obligatoire po ons de l'auto-questionnaire de santé		<mark>on</mark> . Il restera valide sau	ıf si vous avez répond	u oui à l'un	e des
	ous avez répondu <mark>OUI</mark> à une ou plus ficat médical à fournir. Consultez u		lui ce questionnaire re	nseigné.		
Pas de	ous avez répondu <mark>NON</mark> à toutes les q e certificat médical à fournir. <mark>Simple ation. Attention, pour les couples cet</mark>	ement chaque adhérent			gner cette	
J'ai ré	ípondu non à toutes les questions de l	'auto-questionnaire de s	anté QS-Sport			
	Date Pré	nom(s), Nom(s)		Signature(s)		

(1) En l'absence d'adresse e-mail, vous recevrez les informations par courrier. Joindre 4 enveloppes timbrées à votre adresse.

L'Association Rand'Haye-Vous, affiliée à la F.F.R.P (Fédération Française de Randonnée Pédestre), vous propose de marcher en groupe les lundis, mercredis, jeudis, dimanches et deux mardis par mois.

Pour le lundi : départ à 10h00 pour 4 à 6 km. Allure environ 3 km/h Pour le mercredi : départ à 14h00 pour 7 à 9 km. Allure environ 4 km/h

Pour le jeudi et le dimanche : départ à 8h30 pour 11 à 14 km. Allure environ 5 km/h.

Pour le mardi et le vendredi : départ à 9h00 pour environ 20 à 24 km sur la journée (prévoir

pique-nique) à environ 4km/h.

Les départs se font de la Salle des genêts (Moulin des Landes) à La Haye-Fouassière (44690)

Les randonnées sont préparées par des adhérents bénévoles.

Prévoir un équipement adéquat (bonnes chaussures, vêtement de pluie, coupe-vent, bouteille d'eau...).

Auto - questionnaire de santé QS - Sport

en application de l'arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive.

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

	1	1				
REPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON.	OUI	NON				
DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :						
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une crise cardiaque ou inexpliquée ?						
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						