

Explications et questionnaire de santé

(inutile d'imprimer ce document)

Explication des tarifs 2024-2025 :

*Pour être membre de DIEULEFIT-RANDO, vous devez prendre une licence à la FFRandonnée (30,85€) et adhérer à DIEULEFIT-RANDO (10,15€).

* Facultatif : vous pouvez vous abonner à «Passion Rando Magazine » (10 € pour 4 N° par an). C'est un journal édité par la FFRandonnée, riche en découvertes de régions, en conseils ...

*Cas particulier : si vous êtes affilié.e à la FFRandonnée, à titre privé ou dans le cadre d'un autre club (avec au moins l'assurance IR/responsabilité civile), vous pouvez prendre une simple adhésion à DIEULEFIT-RANDO (18 euros).

Certificat médical et questionnaire de santé :

*Première prise de licence : Pour toute première prise de licence, un **certificat** médical d'absence de **contre-indication** à la pratique de la randonnée, datée de **moins de 6 mois au jour de la prise de licence**, doit être fourni par le pratiquant. Ce certificat est valide d'une année sur l'autre sauf interruption d'adhésion de deux saisons.

* Renouvellement de licence : Lors de **chaque** renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un **questionnaire de santé** (voir ci-dessous) :

- S'il répond « **NON** » à toutes les questions et qu'il l'atteste (sur la fiche d'adhésion), il est dispensé de présentation d'un certificat médical.

- S'il répond « **OUI** » à **une seule des questions**, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de **moins de 6 mois au jour de la prise de licence**.

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*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois – Questions de 1 à 9		
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) Êtes-vous enceinte ?		
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?		
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?		
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?		
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
A ce jour		
10) 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...)		
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié</i>		