

PHOTO
D'IDENTITE
si non fournie
la saison
dernière

FICHE INSCRIPTION 2015/2016

Nouvelle adhésion

Renouvellement d'adhésion

NOM* :

Prénom* :

Date naissance* :

NOM des parents si différent */

Mère :

Père :

Adresse*

Code postal*:

Ville* :

Tel domicile*:

Tel portable*

E-mail* (écrire le plus lisiblement possible):

- Jeune -18 ans
- Adulte + 18 ans

TARIFS SAISON 2015/2016

	LICENCE + COTIS. CLUB + ASSURANCE BASE	LICENCE + COTIS. CLUB + ASSURANCE BASE+	LICENCE + COTIS. CLUB + ASSURANCE BASE++	OPTION SKI	OPTION Slackline	VTT	TOTAL
JEUNES DE – DE 18 ANS	56 €	59 €	66 €	5 €	5 €	30 €	
ADULTES +18 ANS	74 €	77 €	84 €	5 €	5 €	30 €	

TARIFS FAMILLE

Le tarif s'applique au 3ème licencié et +

ADULTE	44,50 €	46 €	53 €	5 €	5 €	
JEUNE	34,50 €	37,50 €	44,50 €	5 €	5 €	

GARANTIES OPTIONNELLES D'INDEMNITES JOURNALIERES

IJ1	18€
IJ2	30 €
IJ3	35 €

TOTAL DE LA FICHE

Pour souscrire au contrat des accidents de la vie FFME 2016 consulter la notice d'information saison 2016 fournie avec le bulletin d'inscription

AUTORISATIONS PARENTALES ET DROIT A L'IMAGE

Je soussigné(e).....autorise mon enfant à participer aux activités et sorties organisées par le club.

- oui
- non

En cas d'accident, l'association préviendra la famille dans les plus brefs délais. J'autorise le club « Lei Lagramusas » à faire pratiquer toute intervention chirurgicale en cas de nécessité sur la personne de mon enfant.

- oui
- non

J'autorise l'association « Lei Lagramussas » à utiliser mon image ou celle de mon enfant mineur sur tous supports (photo, vidéo, sites internet) dans le cadre de ses activités.

- oui
- non

La signature du présent document vaut acceptation du règlement intérieur et des statuts de l'association, dont je certifie avoir pris connaissance.

Fait àle.....

Signature*

PIECES A FOURNIR

- 1 photo d'identité si non fournie la saison dernière
- Le bulletin d'inscription ci-joint
- Les différentes autorisations signées
- Le formulaire de licence dûment complété
- Le certificat médical obligatoire d'aptitude à la pratique des sports de la FFME

NATURE DU PAIEMENT

- Chèque Montant :
- Espèces Montant :
- Coupons sport Montant :

	N° du chèque	Nom de l'adhérent	Date d'encaissement	Montant
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

TOTAL :€

OBSERVATIONS :

**CERTIFICAT MEDICAL DE NON
CONTRE INDICATION
A LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME**
(valable pendant un an à compter du jour où il a été délivré)

Je soussigné, Docteur

Certifie avoir examiné : **Nom** **Prénom**
.....

Né(é) le :

Après examen, atteste que l'intéressé(e) ne présente pas à ce jour de contre indication à la pratique des sports suivants (cocher si autorisés) :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Escalade | <input type="checkbox"/> Ski alpinisme |
| <input type="checkbox"/> Randonnée pédestre | <input type="checkbox"/> Raquette |
| <input type="checkbox"/> Alpinisme | <input type="checkbox"/> Canyoning |
| <input type="checkbox"/> Haute altitude | |

Pratique en compétition : **Oui** **Non**

Date :

Cachet du médecin :

Signature :

RAPPEL :

Le certificat médical est une obligation légale conformément aux articles 8 et 9 du Règlement médical fédéral pris en application des articles L231-2 et L231-3 du Code du sport.

La production d'un certificat médical attestant l'absence de contre indication à la pratique de l'activité des sports statutaires est exigée lors de la première délivrance de licence ainsi qu'à l'occasion de chaque renouvellement annuel.

La participation aux compétitions est subordonnée à la présentation d'une licence sportive portant attestation de la délivrance d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition.

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME

NOTE A L'ATTENTION DES LICENCIES

Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< - 5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution
- 7/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique)
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

NOTE A L'ATTENTION DU MEDECIN

Avant de délivrer ce certificat la commission médicale de la FFME préconise pour cet examen:

Interrogatoire, antécédents, facteurs de risque, pathologies antérieures ou existantes contre-indiquant le sport pratiqué, accidents sportifs répétés, traitement en cours, évaluation de l'activité sportive projetée et des objectifs, tolérance à l'entraînement. Recherche de conduites à risques de troubles du comportement alimentaire ou de dopage.

L'examen clinique sera particulièrement approfondi et complet, il insistera sur la recherche de pathologies cardio-vasculaires, pulmonaires et de l'appareil locomoteur.

Suivant les recommandations de la commission médicale du CNOF, la FFME préconise un ECG de repos lors de la première visite et une épreuve d'effort cardiologique à partir de 35 ans. Le praticien est seul juge de la nécessité d'examens complémentaires éventuels, il est responsable d'une obligation de moyen et d'une information même en cas de refus de délivrance d'une aptitude.

La pratique en compétition fera l'objet d'une attention spéciale. Le médecin devra profiter de cette consultation pour répéter les messages de prévention sur la progressivité et la régularité de l'entraînement, la nécessité d'un échauffement et d'une récupération, l'alimentation, l'hydratation, l'inutilité des aides énergétiques ou protéiques. Le point sur les vaccinations sera fait. Un dossier médico sportif doit être constitué.

Au terme de cette consultation le médecin fait part de ses observations à l'intéressé, il peut être amené à conseiller un changement d'activité sportive, ou définir des limites que le sujet devra respecter.

La signature d'un certificat de non contre-indication aux activités physiques et sportives engage la responsabilité du médecin.

Ce certificat ne doit pas être considéré comme une formalité ni signé sans examen

Tout complément d'information peut-être retrouvé sur les pages médicales du site www.ffme.fr

www.ffme.fr : Guide l'examen médical pour la pratique de l'escalade

Conseils à vos patients pour séjours en altitude Cœur et sports de montagne