



## BULLETIN D'ADHESION 2024/2025

Rendez-vous devant la salle cyclo/marche 38, rue du Collège à Longué

Le covoiturage est la meilleure façon de se déplacer.

le mardi départ à 13h30 ou 8h30 pour la marche  
le jeudi matin



Licence FFrandonnée **Individuelle** avec RC et Accidents Corporels IRA : **40.85 €**  
(suffisante pour assurer la pratique de Gym-santé)

=====

Licence FFrandonnée **Familiale** avec RC et Accidents Corporels FRA : **71,50€**

=====

**NOUVEAU : la carte de licence est dématérialisée, vous la recevrez par mail et vous devrez l'imprimer ou l'enregistrer dans votre smartphone (nous contacter si besoin).**

***(Passion rando est une revue trimestrielle) 10,00€ pour l'année à rajouter au total si la revue vous intéresse***

✂ \*\*\*\*\*

**Partie à retourner (ou à déposer dans la boîte à lettres du club 38, rue du Collège à Longué) avec le chèque de règlement et les documents remplis et signés (certificat médical ou questionnaire santé et attestation, règlement du club, autorisation de diffusion d'image internet)**

**ACL Cyclo-Marche 38, rue du Collège 49160 LONGUÉ-JUMELLES**

**Chèque à l'ordre de l'ACL CYCLO/MARCHE**

N° licence : ----- Date de naissance : -----

Nom : ----- Prénom : -----

Adresse : -----

.....

Adresse e-mail : -----

**Personne à contacter en cas d'urgence : NOM ..... Tél.....**

N° Téléphone : port :  
fixe :

Signature obligatoire

Montant du règlement : -----

Site du comité : <http://maine-et-loire.ffrandonnee.fr/>

Site de la fédération : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## NOTICE EXPLICATIVE

La licence sera valable du 1<sup>er</sup> Septembre 2024 au 31 Août 2025

Les personnes participant aux séances de gym doivent s'inscrire la licence FF Randonnée pour pouvoir bénéficier de la couverture de l'assurance pour les séances de gym.

### 2 licences au choix :

Pour la saison 2024-2025, la **licence habituelle IRA qui couvre l'activité Gym** (ou FRA pour les familles) vous est proposée

Une licence IMNP ou FMNP vous permet d'être assurés pour d'autres activités pour lesquelles vous ne l'êtes pas avec la licence IRA (ou FRA pour les familles): le cyclotourisme (vélo route ou VTT), la randonnée équestre, le ski alpin, etc... mais toujours hors compétition : nous contacter si besoin.

Les tarifs vous sont indiqués sur le bulletin d'adhésion ci-joint.

### Le certificat médical :

Voici les règles nationales transmises par la FRrandonnée :

*Quelque soit l'âge du licencié :*

- **Première prise de licence** : pour toute première prise de licence, **un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, datant de moins de 6 mois au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant.**
- **Renouvellement de licence** : lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit attester avoir répondu au questionnaire de santé.
  - \* S'il répond **NON** à toutes les questions et qu'**il l'atteste**, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.
  - \* S'il répond **OUI** à au moins une des questions ou **s'il refuse d'y répondre ou d'attester**, il doit présenter un certificat médical datant de moins e 6 mois au jour de sa prise de licence.

### **En résumé :**

- **Première licence** : vous devez joindre **obligatoirement un certificat médical établi depuis moins de 6 mois** à votre demande de licence. Il reste valable pendant 3 années.
- **Renouvellement** : vous devez attesté avoir rempli **le questionnaire de santé** ci-joint
  - si vous répondez **NON à toutes les questions** : vous retournez **l'attestation** ci-jointe **remplie et signée** au club avec votre demande de licence.
  - si vous répondez **OUI à au moins une question** : vous devez **obligatoirement** redemander un certificat médical et le joindre à votre demande de licence.



## Renouvellement de licence d'une fédération sportive

### 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
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A ce jour</b>		
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

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

Pas de certificat médical à fournir. Simplemment 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.



# Attestation

Attestation pour les pratiquants majeurs :

Je soussigné : M/Mme (Prénom NOM) atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir :

Répondu NON à toutes les questions : je fournis cette attestation lors de mon renouvellement de licence.

Répondu OUI à une ou plusieurs question(s) ; je fournis le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

**Date et signature**

Je soussigné : M/Mme (Prénom NOM) atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir :

Répondu NON à toutes les questions : je fournis cette attestation lors de mon renouvellement de licence.

Répondu OUI à une ou plusieurs question(s) ; je fournis le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

**Date et signature**

Attestation pour les pratiquants mineurs :

Je soussigné : M/Mme (Prénom NOM) en ma qualité de représentant légal de (Prénom NOM) atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé et qu'il/elle a :

Répondu NON à toutes les questions : je fournis cette attestation pour le renouvellement de licence.

Répondu OUI à une ou plusieurs question(s) ; je fournis le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

**Date et signature du représentant légal.**



# ATHLETIC CLUB LONGUEEN CYCLOTOURISME-MARCHE

## REGLEMENT INTERIEUR

### Article 1

L'ATHLETIC CLUB LONGUEEN CYCLOTOURISME-MARCHE est une discipline, sport de loisir et tourisme, donc sans compétition.

### Article 2

Le club est affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme ( FFCT ) sous le n° 3315, région Pays de la Loire et à la Fédération Française de Randonnée Pédestre ( FF Randonnée ) sous le n° 03498.

### Article 3

Le club est formé de membres actifs et honoraires ; pour cela, il faut avoir payé sa licence ou le montant de la cotisation prévue à cet effet. Le montant de la cotisation est fixé et approuvé en assemblée générale du club.

### Article 4

Les adhérents mineurs devront pratiquer les activités du club sous l 'autorisation et la responsabilité de leurs parents ou tuteurs, sauf ceux inscrits à l'Ecole de cyclos qui a son propre règlement intérieur.

### Article 5

Tout licencié ne désirant pas renouveler sa licence pour l'année suivante devra en informer le Président à l'Assemblée Générale. En cas de non manifestation, la licence sera renouvelée automatiquement et à la charge du licencié.

### Article 6

Tout licencié ou membre ayant acquitté sa cotisation pourra être élu membre du Conseil d'Administration. Tout membre du Conseil d'Administration absent non excusé à trois réunions consécutives sera exclu du Conseil d'Administration.

### Article 7

Il sera demandé aux membres du club de participer à l'organisation de nos manifestations, sauf sélection, raison familiale...

### Article 8

Pour participer aux activités du club, tout membre doit avoir son matériel aux normes de sécurité, respecter le code de la route, avoir une attitude dont les faits et gestes ne portent pas ombrage à l'image du club. Le port du casque est obligatoire pour les mineurs et très conseillé pour les majeurs.

### Article 9

Tout membre ayant suivi une formation s'engage à rester licencié en assurant sa formation pour 3 ans minimum au sein de l'association, sauf cas de force majeure ; dans le cas contraire, il devra rembourser les frais engagés par le club.

### **Article 10**

La tenue vestimentaire doit être propre et correcte pour l'image du club et des partenaires ; elle ne peut être portée que par les membres adhérents. Elle est à la charge de son possesseur.

### **Article 11**

Tout membre qui empruntera un vélo, les bâtons de marche nordique ou tout matériel appartenant au club devra le rendre dans le même état. Toutes dégradations et réparations sont à la charge de l'emprunteur.

### **Article 12**

Tout membre recevra un calendrier trimestriel des activités proposées par le club. Il est convié à y participer en priorité.

Après réception de sa convocation, tout membre qui ne rapportera pas son coupon-réponse à la date indiquée ne sera pas pris en compte.

### **Article 13**

Deux censeurs aux comptes sont élus à l'Assemblée Générale dans les mêmes conditions que les autres membres du Conseil d'Administration. Ils sont chargés de vérifier les comptes.

### **Article 14**

Le club prend en charge 10% maximum du coût d'une manifestation ou d'un séjour organisés par la FFCT ou la FF Randonnée après acceptation du conseil d'administration et dans la mesure où le projet a été validé par le club.

### **Article 15**

Toute personne licenciée, utilisant son véhicule en co-voiturage (3 personnes minimum chauffeur compris) pour se rendre à une randonnée ou manifestation organisée par la FFCT ou la FF Randonnée, sera remboursée par le club de son inscription à la randonnée sur présentation du formulaire prévu à cet effet et qui devra être tamponné par l'organisateur de la randonnée.

### **Article 16**

Le non-respect de ce règlement entraînera l'éventuelle exclusion du membre après réunion du Conseil d'Administration.

Fait en deux exemplaires, le

« Lu et approuvé »

**La présidente,**

**Le licencié,**





Fédération Française  
de Cyclotourisme



## Autorisation de diffusion D'informations personnelles sur Internet

ADIPI

**SITE INTERNET**

Bonjour,

Le club de l'ATHLETIC.CLUB LONGUEEN , CYCLOTOURISME-MARCHE envisage de diffuser sur les sites :

- A.C.L. Cyclo-Marche.....<http://aclvttmarche.free.fr>
- de LONGUE .....[www.longuejumelles.fr](http://www.longuejumelles.fr)

des photographies de vous ou de jeunes mineurs licenciés au club.

Compte tenu des caractéristiques du réseau Internet que sont la libre captation des informations diffusées et la difficulté de contrôler l'utilisation qui pourrait en être faite par des tiers, nous vous informons que vous pouvez, en tant que licencié ou que parents, vous opposer à une telle diffusion.

Pour que nous puissions prendre en compte votre refus, contactez-nous.

Modèle de message à nous envoyer : (voir contact plus bas)

Je soussigné, nom .....prénom.....

Autorise la diffusion

n'autorise pas la diffusion

sur internet de photographies ou je figure ou mon (mes) enfant(ts) :

(nom et prénom) .....

.....

Dans le cadre d'être licencié au club Cyclo-Marche de l'A.C.LONGUE

Signature

### ATTENTION !

En l'absence de réponse de votre part dans un délai d'un mois à compter de la prise de la licence , votre accord sera réputé acquis. Vous pouvez toutefois nous faire part ultérieurement, à tout moment, de votre souhait que la diffusion de vos données sur Internet cesse.

Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Pour exercer ce droit, adressez vous à :

Anne-Marie FRANCOIS 80 rue des Coteaux 49400 SAUMUR

06.78.79.98.61 Email : [am.francois49@gmail.com](mailto:am.francois49@gmail.com)



## **CERTIFICAT MEDICAL**

### **DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DU SPORT**

Je soussigné(e), \_\_\_\_\_

Docteur en Médecine, certifie avoir examiné ce jour

Mr/Mme/Mlle \_\_\_\_\_

Né(e) le \_\_\_\_\_

et qu'il (elle) ne présente aucune contre-indication à la pratique de **la randonnée cyclotourisme et/ ou pédestre y compris marche nordique.**

Certificat fait pour servir et valoir ce que de droit sur la demande de l'intéressé et remis en mains propres le \_\_\_\_\_

à \_\_\_\_\_

**Signature et Cachet du Médecin  
Obligatoire avec ses coordonnées**





## ACL CYCLOTOURISME- MARCHE

### TARIFS LICENCES MARCHE SAISON 2024-2025

<b>Catégorie</b>	<b>Licence + Assurance</b>	<b>Cotisation Club</b>	<b>Coût annuel total</b>
<b>IRA <u>Individuel</u> Responsabilité civile et Accidents corporels</b>	<b>30,85 €</b>	<b>10,00 €</b>	<b>40,85 €</b>
<b>FRA <u>Famille</u> Responsabilité civile et Accidents corporels</b>	<b>61,50 €</b>	<b>10,00 €</b>	<b>71,50 €</b>

**Abonnement revue trimestrielle Passion Rando : 10,00€ pour l'année.**