

Fiche d'inscription 2022-2023 Adultes Club : Les Grimpeurs Briochins

A retourner à : LE FEVRE Dany 1 rue de la Chesnaie, Bat A Appt 25,
22950 TREGUEUX

La fiche d'inscription doit être accompagnée du montant correspondant à vos choix, d'un **certificat médical*** ou de l'**attestation santé (ci-dessous)**

*certificat médical obligatoire pour une première inscription ou pour faire de la compétition

- **Tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte**
- **Toute année commencée ne sera pas remboursée**

| <u>Cadre réservé au Club</u> | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---------------|-------------|----------|
| Chèque bancaire | Chèque Vacances | Coupons sport | Pass' Sport | Virement |

| Inscription Adulte (18 ans au 31/12 de l'année en cours) | |
|---|--------------------------------|
| Nouvelle inscription | <input type="checkbox"/> 200 € |
| Renouvellement | <input type="checkbox"/> 180 € |
| Inscription Famille | |
| Famille ¹ Nouvelle inscription | <input type="checkbox"/> 160 € |
| Famille ¹ Renouvellement | <input type="checkbox"/> 140 € |

¹ Licence famille = Tarif réduit pour la troisième personne et plus d'une même famille ou résidant à la même adresse

Options

| Garanties assurance (Choix supérieur) | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Options au choix (à cocher) | Base + 3 € <input type="checkbox"/> | Base ++ 10 € <input type="checkbox"/> |

| Pour Adulte, Jeune ou Famille | | | | |
|---|---|------------------------------------|-------------------------------------|---|
| Options au choix (à cocher) | Ski de piste 5 € <input type="checkbox"/> | VTT 30 € <input type="checkbox"/> | Trail 10 € <input type="checkbox"/> | Slackline/Highline 5 € <input type="checkbox"/> |
| Indemnités journalières optionnelles (à cocher) | IJ-1 18 € <input type="checkbox"/> | IJ-2 30 € <input type="checkbox"/> | IJ-3 35 € <input type="checkbox"/> | |
| TOTAL GENERAL | | | | |

| T-Shirt (réservé à toute nouvelle inscription au club) | |
|--|--|
| <p><u>RAPPEL :</u> <u>Le T-Shirt du club est obligatoire lors des compétitions</u></p> | <p>T-Shirt sport respirant adulte homme Heather Grey (JC001): <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> XXL</p> <p>T-Shirt sport respirant adulte femme Heather Grey (JC005) : <input type="checkbox"/> XS <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL</p> <p>T-Shirt sport respirant enfant Heather Grey (JC01J) : <input type="checkbox"/> XS (98/104) <input type="checkbox"/> S (110/116) <input type="checkbox"/> M (122/128) <input type="checkbox"/> L (134/146) <input type="checkbox"/> XL (152/158)</p> |

Coordonnées bancaires

| | | | | |
|--|---------------------------|-------------------------------------|----------------------|---|
| Banque 15589 | Guichet 22865 | N° de compte 041416776 40 | Clé RIB 95 | Pour les virements bancaires : mettre le nom de l'adhérent en premier dans la référence de virement. Pour les chèques bancaires : à l'ordre des Grimpeurs Briochins / Nom prénom de l'adhérent au dos du chèque. |
| IBAN FR76 1558 9228 6504 1416 7764 095 | BIC CMBRFR2BXXX | | | |

Nouvelle inscription Renouvellement Numéro de licence : _____
 NOM : _____ Prénom : _____
 Date de naissance : _____ Sexe : _____ Nationalité : _____
 Adresse : _____
 Code postal : _____ Ville : _____ Tél : _____
 Courriel : _____ et/ou un numéro de téléphone portable : _____

Pour recevoir votre attestation de licence 2022-2023 et vos codes de connexion à l'espace licencié du site de la FFME (www.ffme.fr), vous devez **obligatoirement** fournir une adresse électronique (écrire **lisiblement**).

➤ **Première licence**

* certificat médical : loisir compétition alpinisme prescription sport santé
 (Alpinisme = activité d'alpinisme pratiquée au-dessus de 2500m comportant un séjour d'au moins une nuit à cette altitude ou au-dessus).

Je certifie avoir fourni un certificat médical de non contre-indication aux sports statutaires de la fédération établie par le docteur _____ le _____ et avoir pris connaissance des précautions et restrictions éventuelles des pratiques indiquées par mon médecin.

➤ **Renouvellement de la licence**

Si vous pratiquez l'alpinisme, renouveler le certificat médical chaque saison et compléter :
 Je certifie avoir fourni un certificat médical de non contre-indication aux sports statutaires de la fédération établie par le docteur _____ le _____ et avoir pris connaissance des précautions et restrictions éventuelles des pratiques. loisir compétition

Pour toutes les autres activités, vous avez transmis un certificat médical au cours de l'une des 2 saisons précédentes. Le questionnaire de santé que le club va vous remettre est à compléter chez vous. Si toutes vos réponses sont négatives, l'attestation ci-dessous est à compléter, si l'une des réponses est positive vous devez fournir un nouveau certificat médical et compléter ci-dessus.

➤ **Attestation de santé :**

Je soussigné(e), _____ atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699*01 et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.
 loisir compétition

Personne à prévenir en cas d'urgence : _____ Tél : _____

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par **LES GRIMPEURS BRIOCHINS** pour gérer l'inscription au club et faciliter la communication et les informations internes au club et/ou à la FFME. Elles sont conservées pendant 1 an et sont destinées au **club et à la FFME**.

Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant : **contact@grimpeursbriochins.org** / Les Grimpeurs Briochins
 Conformément aux dispositions des articles 38 à 40 de la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, et aux dispositions des articles 15, 16,17 et 21 du Règlement général européen sur la protection des données (RGPD), vous bénéficiez :

- du droit de demander au responsable de traitement l'accès à vos données, la rectification, l'effacement ou la portabilité de celles-ci, ainsi que la limitation ou l'opposition au(x) traitement(s) mis en œuvre,
- du droit de vous opposer, pour des motifs légitimes à ce que vos données fassent l'objet d'un traitement et sans motifs et sans frais, à ce que vos données soient utilisées à des fins de prospection commerciale,
- vous avez enfin la possibilité d'introduire une réclamation auprès d'une autorité de contrôle comme la CNIL.

J'ai lu et accepté le règlement intérieur du club des GRIMPEURS BRIOCHINS

J'accepte que mes données à caractère personnel soient utilisées pour gérer l'inscription au club des GRIMPEURS BRIOCHINS

J'accepte que mes données à caractère personnel soient utilisées pour faciliter la communication et les informations internes au club et/ou à la FFME *

Je certifie avoir pris connaissance des dispositions ci-dessus,

À _____, le _____

Signature :

INFORMATIONS CERTIFICAT MÉDICAL A LA PRISE DE LICENCE SAISON 2022/2023

- **Tous types de licences annuelles en vue de la pratique de l'alpinisme**
Les disciplines pratiquées en altitude (alpinisme, ski-alpinisme, randonnée de montagne...), notamment les activités pratiquées au-dessus de 2 500 mètres d'altitude avec une nuit à cette altitude ou au-dessus, nécessitent un **certificat médical annuel** de non-contre-indication à la pratique. Le certificat médical doit donc être renouvelé chaque saison.
- **Licence destinée à un adulte : 18 ans en cours de saison sportive et plus (licence FFME adulte, famille ou individuelle)**
 - **Première licence loisir ou compétition :**
Obligation de fournir un [certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive](#) datant de moins d'un an le jour de l'inscription. Attention à porter la mention « y compris en compétition » pour permettre la participation aux compétitions.
 - **Renouvellement de la licence loisir ou compétition, à l'exception de l'alpinisme :**
Le renouvellement de la licence adulte est subordonné à la production d'un certificat médical tous les trois ans. Lorsque le certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de sa licence, le licencié renseigne un [questionnaire de santé adulte](#) :
 - **Réponse NON à toutes les questions :** l'adhérent atteste que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative, il n'a pas besoin de produire un certificat médical pour prendre sa licence.
 - **Réponse OUI à au moins l'une des questions :** l'adhérent est tenu à un examen médical et doit produire un [certificat de non-contre-indication à la pratique sportive](#) pour prendre sa licence.

Exemple d'attestation « santé » à fournir quand toutes les questions du questionnaire de santé adulte sont négatives :

Je soussigné(e), _____ atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699*01 et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

À _____, le __ / __ / ____

Signature

➤ **Tableau récapitulatif du certificat médical pour toutes licences « adultes »**

| | Compléter le questionnaire de santé | Document à fournir |
|--|---|---|
| Première licence Adulte loisir ou compétition | NON pas de questionnaire à remplir | Certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'un sport (y compris en compétition si pratique compétitive). |
| Renouvellement Adulte loisir ou compétition | Réponse NON à toutes les questions | Compléter et Signer une attestation « santé » |
| | Réponse OUI à 1 question ou plus | Certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'un sport (y compris en compétition si pratique compétitive). |
| Renouvellement Adulte loisir ou compétition après 3 ans sans fournir de certificat médical | NON pas de questionnaire à remplir | Certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'un sport (y compris en compétition si pratique compétitive). |

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr

FFSC, à l'ISMF et au CNOSF - APE 9312Z - Numéro de siret : 784 354 193 00046
Numéro de déclaration d'activité : 11753802875

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 |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Durant les 12 derniers mois | | |
| 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ? | <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"/> |
| 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 ? | <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. Simplement 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.

NOM :

PRENOM :

CERTIFICAT MÉDICAL DE NON-CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DES SPORTS DE LA FFME

Je soussigné, Docteur : _____

Certifie avoir examiné : Prénom : _____ NOM : _____

Né(e) le : __ / __ / ____

Après examen, atteste que l'intéressé(e) ne présente pas à ce jour de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives de la FFME, escalade et sports de montagne y compris en compétition et y compris l'alpinisme.

Le cas échéant mentionner la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée :

- | | | |
|------------------|---|---|
| ESCALADE | <input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée | <input type="checkbox"/> Pratique compétition contre indiquée |
| SKI-ALPINISME | <input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée | <input type="checkbox"/> Pratique compétition contre indiquée |
| RAQUETTE À NEIGE | <input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée | |
| RANDONNÉE | <input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée | |
| CANYONISME | <input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée | |
| ALPINISME | <input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée | |

Date : __ / __ / ____

Cachet du médecin :

Signature :

À compléter par le(a) licencié(e) :

En cas de contre-indication pour l'une des activités, je certifie avoir pris connaissance et tenir compte des précautions et restrictions éventuelles des pratiques.

Date : __ / __ / ____

Signature :

RAPPEL :

Le certificat médical est une obligation légale conformément aux articles L231-2 et L231-3 du Code du sport.

Le certificat médical permet d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport mentionné, s'il y a lieu, la ou les disciplines dont la pratique est contre-indiquée. Il peut, à la demande du licencié, ne porter que sur une discipline ou un ensemble de disciplines connexes.

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 et pour la pratique de l'alpinisme. Le renouvellement d'une licence pour les sports FFME à l'exception de l'alpinisme est subordonné à la production d'un certificat médical tous les trois ans. Lorsqu'un certificat médical n'est pas exigé pour le renouvellement de la licence, le sportif renseigne un questionnaire de santé et atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, il est tenu de produire un nouveau certificat médical attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de la licence.

- ➔ Le certificat médical doit dater de moins d'un an à compter du jour où il a été délivré.
- ➔ Pour l'alpinisme ou autre discipline fédérale pratiqué au-dessus de 2500m, comportant un séjour d'au moins une nuit à cette altitude ou au-dessus, le certificat médical est à fournir chaque année.

NOTE À L'ATTENTION DES LICENCIÉS

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° ou > +30° 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 À L'ATTENTION DU MÉDECIN

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 en 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 CNOSF, 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 pratique de l'alpinisme, au -dessus de 2500m discipline à contrainte spécifique liée à l'environnement fera l'objet d'une attention particulière portant sur l'examen cardio-vasculaire. La présence d'antécédents ou de facteurs de risques de pathologie liées à l'hyposie d'altitude justifie la réalisation d'une consultation spécialisée ou de médecine de montagne.

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 :

- Guide l'examen médical pour la pratique de l'escalade ;
- Conseils à vos patients pour séjours en altitude.

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr