

## Randonnée pédestre - Randonnée douce Marche Nordique - Marche Nordique Modérée

Le bulletin est à renvoyer complété à l'adresse mail : [crapahu.limours@gmail.com](mailto:crapahu.limours@gmail.com) avec le virement ou est à déposer dans la boîte aux lettres de la mairie de Limours avec le règlement par chèque ou virement ou à remettre au **TriAsso de Limours du 5 septembre 2026 de 9h30 à 15h30**

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : ..... Ville : .....  
 Téléphone : ..... Téléphone portable : .....  
 Adresse courriel : .....

Première inscription ou inscription après interruption de plus deux ans : **Certificat Médical obligatoire datant de moins de six mois**

Renouvellement : **Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée** (voir sur le site Crapahu <http://www.crapahu.fr>, onglet Accueil / Adhésion).

Merci de cocher la case vous concernant ci-dessous

☐ J'ai répondu NON à toutes les questions du questionnaire médical => Aucun certificat n'est à fournir,

**Attestation obligatoire pour participer aux activités de la FF Randonnée à signer et à fournir**

☐ J'ai répondu par **OUI** à au moins une question du questionnaire de santé => **Consultation médecin conseillée sur la poursuite des activités, certificat médical non obligatoire**

**Attestation obligatoire pour participer aux activités de la FF Randonnée à signer et à fournir**

**⚠ L'adhésion ne sera effective qu'avec la fourniture du certificat médical pour les nouveaux adhérents, le bulletin d'adhésion complété, l'attestation de la FFR et le règlement joint par chèque ou par virement**

IBAN CRAPAHU : FR76 1020 7000 5920 2123 0384 341

BIC : CCBPFRPPMTG

| Cotisation CRAPAHU (12€)<br>+ Licence individuelle FFRP (33€) (1) | Optionnel :<br>Abonnement à Passion Rando |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 45 € (12 €+33€)                          | <input type="checkbox"/> 10 €             |

(1) Si vous avez déjà pris votre licence FFRP auprès d'un autre club, indiquez ici le nom du club et votre numéro de licence et ne payez que la cotisation club :

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montant total à payer : .....€</b> | <b>Réglé par : virement <input type="checkbox"/> chèque <input type="checkbox"/> espèces <input type="checkbox"/></b><br>Pour les virements merci d'indiquer votre nom sur le virement et de communiquer l'information du virement par mail à <a href="mailto:crapahu.limours@gmail.com">crapahu.limours@gmail.com</a> |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

En adhérant à CRAPAHU je m'engage à avoir pris connaissance des conditions de l'inscription, respecter les statuts (consultables sur le site web CRAPAHU <http://www.crapahu.fr> et le règlement intérieur de l'association.

J'autorise CRAPAHU à utiliser mon image dans le cadre de ses activités/ et de leur promotion : ☐ NON

Activité(s) envisagée(s) : ☐ Randonnée ☐ Rando Douce ☐ Marche Nordique ☐ Marche Nordique Modérée

Animateur pour : ☐ Randonnée ☐ Rando Douce ☐ Marche Nordique ☐ Marche Nordique Modérée

☐ Rando Estivale

Limours le,

Signature (Initiales par mail) :

En application de la loi « informatiques et Libertés » vous pouvez accéder aux données personnelles vous concernant, utiles à la gestion administrative de votre adhésion et demander leurs rectifications, sous certaines réserves, auprès de l'association CRAPAHU via le contact : [crapahu.limours@gmail.com](mailto:crapahu.limours@gmail.com)

## CONSEILS DE SANTÉ et ATTESTATION SUR L'HONNEUR (pratiquant majeur)

**Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de la pratique et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :**

- une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- un essoufflement inhabituel à l'effort.

**Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :**

- vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- vous êtes suivi pour une maladie chronique ;
- vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;
- un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- vous ressentez une baisse récente inexpliquée de vos performances.

**La Commission médicale (COMED) de la FF Randonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si :**

- vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (la COMED recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie) ;
- au cours des douze derniers mois :
  - ⇒ vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
  - ⇒ vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
  - ⇒ vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez un problème avec la nourriture ;
  - ⇒ vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
  - ⇒ vous avez eu un traumatisme crânien ;
  - ⇒ vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

La COMED vous invite à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport.

Je soussigné(e)....., licencié n° .....  
(NOM et Prénom) (le cas échéant)

**atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée ci-dessus.**

Fait à ..... Le .....  
Signature

### • Que deviennent mes données personnelles ?

Concernant les associations et notamment les associations ne comportant aucun salarié comme notre Club, la déclaration à la CNIL n'est plus obligatoire. Le règlement général sur la protection des données (RGPD), entrée en application le 25 mai 2018, reprend les grands principes déjà présents depuis 1978 dans la loi Informatique et Libertés.

Le texte abandonne la logique basée sur les déclarations à adresser à la CNIL pour privilégier une logique de responsabilisation des acteurs utilisant des données personnelles : **les associations n'ont donc plus à déclarer leurs fichiers à la CNIL avant leur mise en œuvre (sauf exceptions dans le domaine de la santé).**

En contrepartie, les organismes doivent s'assurer que leurs fichiers et services numériques sont, en permanence, conformes au RGPD. Cela nécessite de tenir à jour une documentation des actions menées afin de pouvoir démontrer le respect des règles et notamment :

- recenser les fichiers (traitements) et tenir à jour le registre les détaillant ;
- encadrer la sous-traitance des traitements ;
- garantir la sécurité des données ;
- organiser la réponse aux demandes d'exercice des droits venant des personnes dont les données personnelles sont traitées ;
- informer la CNIL, voire les personnes concernées, des violations éventuelles de sécurité de données personnelles (par exemple la perte de document ou les failles de sécurité) ;
- effectuer dans certains cas des analyses d'impact sur la vie privée (AIPD) pour certains fichiers à risques.

Les fichiers de CRAPAHU ne recensent aucune donnée sensible mais seulement des données personnelles visant à assurer le suivi administratif des adhérents : Civilité, nom et prénom, date de naissance, adresse, téléphone, adresse mail, droit l'image ou non et date du certificat médical.

Des registres sont mis en place. Seuls, la secrétaire, la secrétaire adjointe, le webmaster, la trésorière, la présidente et le vice-président du club ont accès à ce fichier. L'archivage est assuré par la secrétaire pour une durée de 5 ans et les données sont sauvegardées sur un disque dur externe propre au club. Toute information peut être obtenue sur ses données auprès de la secrétaire.