



M.V.S. (Mieux Vivre à Sorbiers)

23, rue des Roseaux 42290 SORBIERS

ADHESION CLUB ET LICENCE(S)

Saison 2026 / 2027

Inscriptions uniquement lors des permanences indiquées sur le site du club

Les demandes d'adhésions ne seront prises en compte qu'à réception d'un dossier complet (Voir page 3)

Pour les nouveaux adhérents, MVS se réserve le droit d'arrêter les inscriptions si le nombre d'inscrits est trop important.

Adhésion au club MVS - annuelle et familiale

Nom(s) et Prénom(s)

Nombre de personnes au foyer

Envoi information de la part club

Par la Poste

Par mail (1)

(1) Adresse d'envoi : mvs.sorbiers42@gmail.com Bien ouvrir les messages SVP

Charte MVS à signer SVP

En adhérant au club, je m'engage à :

- 1- Avoir l'esprit club.
- 2- Respecter le règlement intérieur (voir sur le site).
- 3- Me rendre disponible pour apporter mon aide à la préparation et au bon déroulement des activités du Club.

Avoir une attitude normale et bienveillante au sein de MVS.

Date :

Signature(s) :

Règlement uniquement par chèque, à l'ordre de MVS	Cotisation M V S (annuelle et familiale)	1	25,00	25,00 €
	Nombre de licence(s) FFRP individuelle(s) qui inclut l'assurance accident corporelle		33,00	
	Participation annuelle aux frais d'envois. Uniquement pour les personnes désirant recevoir les infos du club par la Poste		25,00	
	Total			€

En cas de difficultés, contacter : Georges Rivoirard ou Geneviève Rodier

06 84 10 86 92

06 80 04 40 19

Demande de licence(s) individuelle(s)									
A remplir systématiquement pour les anciens et nouveaux adhérents									
Licence pour 1 ^{er} Conjoint(e)					Licence pour 2 ^{ème} conjoint(e)				
Nom et Prénom					Nom et Prénom				
Date de naissance					Date de naissance				
Adresse					Adresse				
Code postal et ville					Code postal et ville				
Adresse mail (*)					Adresse mail (*)				
N° téléphone					N° téléphone				
N° carte "Pass Région" si vous l'avez reçue					N° carte "Pass Région" si vous l'avez reçue				
(*) La dématérialisation des licences implique un mail différent pour chaque licencié									
Activité(s) pratiquée(s)					Activité(s) pratiquée(s)				
Marche		Marche nordique		Rando santé & Bien-être		Marche		Marche nordique	
☐ J'atteste sur l'honneur avoir lu attentivement les conseils de santé personnels et j'estime ne pas avoir besoin d'un certificat. ☐ J'ai lu les conseils de santé personnels et je fournis un certificat médical (absence contre-indication : randonnée / marche nord.). Signature :					☐ J'atteste sur l'honneur avoir lu attentivement les conseils de santé personnels et j'estime ne pas avoir besoin d'un certificat. ☐ J'ai lu les conseils de santé personnels et je fournis un certificat médical (absence contre-indication : randonnée / marche nord.). Signature :				
Personne à prévenir en cas d'accident		Nom et Prénom :			N° de téléphone :				
 La licence arrive avec l'adresse : noreply@ffrandonnée.fr Bien surveiller votre boîte mail et éventuellement vos indésirables									

Le dossier complet comprend :

- Les pages 1 et 2 correctement remplies.
- Votre règlement par chèque uniquement, à l'ordre de MVS.
- Pour le renouvellement de licence :
 - Lire attentivement les conseils de santé personnels ci-dessous, puis compléter la demande de licence en fonction de vos conclusions.
 - S'il y a lieu, fournir un certificat médical de moins de 6 mois.
- Pour une nouvelle licence :
 - Un certificat médical de moins de 6 mois est obligatoire.

Afin de faciliter le travail du secrétariat, nous vous demandons de remplir **LE PLUS LISIBLEMENT POSSIBLE** ce dossier. Merci.

Cette page n°3, comprenant les conseils de santé, ne doit pas être remise lors de votre adhésion, seules les 2 pages précédentes seront demandées.

Conseils de santé à lire attentivement pour l'attestation sur l'honneur

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 de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si :

- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme.
- 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.
 - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez un problème avec la nourriture.
 - Vous avez eu un traumatisme crânien.
 - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique