



BULLETIN D'ADHESION 2026-2027 (Du 1/9/2026 au 31/8/2027)

LE PORTET ISARD CLUB

www.portet-isard-club.fr

(affilié à la Fédération Française de Randonnée Pédestre)

1, Avenue Pierre de Coubertin 31120 – Portet sur Garonne

N° Licence :

Nom : Prénom : Date de naissance : Sexe : ☐ F ☐ M

Adresse : CP : Ville :

Téléphone/portable : E-mail * :

* Dès votre adhésion au PIC, la licence vous sera envoyée par la fédération, sur l'adresse mail indiquée qui doit donc, être lisible.

Licences proposées par le P.I.C. et tarifs

Cocher les options choisies

IRA	Licence Individuelle Responsabilité civile et Accident Corporel	60 €	
FRA	Licence Familiale Responsabilité civile et Accident Corporel	100 €	
Jeune	Personne seule de moins de 26 ans	40 €	
	Pass découverte 1 jour	5 €	
	Pass découverte 8 jours	10 €	
	Pass découverte 30 jours	30 €	
	Abonnement à Passion rando	10 €	
	Adhérents ayant déjà acquis une licence FFRP compatible avec celle du club (seule l'adhésion du PIC est demandée)	25 €	
	TOTAL		

Cette adhésion comprend :

- L'adhésion au Portet Isard Club,
- L'adhésion à la **Fédération Française de Randonnée Pédestre**.

Règlement

Par virement : en indiquant 'adhésion PIC pour
IBAN : FR76 13106005 0014 7674 4615 187
Titulaire du compte : PORTET ISARD CLUB
Par chèque à l'ordre du Portet Isard Club

Nous vous rappelons que le club vend des **t-shirts** (15 €) et **écussons** (10 €) avec le logo du club.

Autres membres de la famille (licence FRA) :

Nom	Prénom	Date de naissance	Sexe	Téléphone	E-mail

ATTESTATION POUR PARTICIPER AUX ACTIVITES DE RANDONNEE :

J'atteste sur l'honneur : (cocher les différentes cases)

- ☐ Comprendre que certains symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter, potentiellement un risque vital ;
- ☐ Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer les **dix règles d'or du Club des Cardiologues du Sport** ;
- ☐ Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladie chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- ☐ Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- ☐ Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et performances ;
- ☐ Prendre ou avoir pris les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- ☐ Avoir lu toutes les informations et alertes indiquées dans le document '**Consignes de santé**' qu'il est important de connaître.
- ☐ Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Pour la toute première adhésion un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications de moins de 6 mois, est obligatoire.

Pour toute personne de plus de 70 ans, un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications doit être fourni tous les ans.

A travers l'attestation ci-dessus, j'engage ma propre responsabilité et qu'en aucun cas, celle de la FFRandonnée ne pourra être recherchée

Date :

Signature :

Retourner le bulletin d'inscription complété à adresser à :

Janik RIVET : 50 bis, Avenue Georges Sand 31120 Portet sur Garonne

janik31pic@gmail.com

Tél : 06 89 52 13 88

Vous devez renvoyer cette feuille datée et signée mais ne renvoyez pas le 'questionnaire de santé' ci-dessous qui vous est personnel.



CONSIGNES DE SANTE

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'activité sportive 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.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

1. **Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (la Commission médicale recommande de réaliser au moins 1 ECG dans sa vie).
2. **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.

LES 10 RÈGLES D'OR

du Club des Cardiologues du Sport

COEUR ET SPORT :
Absolument mais pas n'importe comment

1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort 2 Je signale à mon médecin toute palpitation survenant pendant ou juste après l'effort 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant pendant ou juste après l'effort 4 Je pratique un échauffement et une récupération lors de mes activités sportives 5 Je m'hydrate régulièrement pendant l'effort, à l'entraînement comme en compétition	6 J'évite les efforts intenses en cas de températures < -5°C ou > +30°C et lors des pics de pollution 7 Je ne consomme ni tabac ni nicotine, encore moins 2h avant ou après une activité sportive 8 Je ne consomme jamais de drogue, de substance dopante et j'évite l'automédication 9 Je ne fais pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense après 35 ans pour les hommes et après la ménopause pour les femmes
--	--

Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

www.clubcardiosport.com

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 l'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 2 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 ou de compétition ;
- ☐ Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- ☐ Vous ressentez une baisse récente inexpiquée de vos performances.