Nature et Montagne 89

BULLETIN D 'ADHÉSION 2026 – 2027

Nom : . . . . . Prénom : . . . . . .

Date de naissance : . . / . . / . . . . *(l'année de naissance ne sera connue que des membres du bureau)*

Adresse :……..……..…

…….……

Téléphone fixe : . . . . . Téléphone portable : . . . . . .

E-mail :……..……

Notre association est affiliée à la **FFRP** (Fédération Française de la Randonnée Pédestre)

Cotisations 2026-2027

Type de LICENCE	Adhésion NM89	Licence FFR	Total cotisation annuelle	Option rando magazine (4)
Licence INDIVIDUELLE avec assurance accidents corporels (1)	16 €	33 €	**49 €**	59 €
Licence avec assurance MULTI-LOISIRS (2)	16 €	46€	**62 €**	72 €
Licence FAMILLE (3) (sur la base de 2 personnes)	32 €	66 €	**98 €**	108 €
Pour les licenciés dans un autre club FFR, indiquer le numéro de licence……...et **fournir obligatoirement une copie de la licence.**			**16 €**	26 €

(1) **La licence INDIVIDUELLE** convient pour tout type de randonnée pédestre y compris marche nordique, raquettes, marche en moyenne montagne.

(2) **La licence MULTI-LOISIRS** convient pour les activités ci-dessus et pour les séjours et itinéraires en montagne pouvant comporter des passages délicats, le cyclotourisme, le VTT et le canoë-kayak.

(3) **Licence FAMILLE :**Sont considérés comme faisant partie de la famille : le conjoint ou concubin, les enfants ou petits-enfants de moins de 25 ans, les enfants sous tutelle ou curatelle jusqu'à 30 ans, fiscalement à charge de leurs parents et vivant sous le même toît qu'eux.
(4) Abonnement à « passion rando magazine » (4 n°/an) facultatif et à 10€ pour les personnes affiliées à la FFRP.

Dans le cas d'une inscription familiale indiquer les coordonnées des autres membres de la famille

Nom	Prénom	Date de naissance	Adresse et mail

Ce bulletin dûment complété est à retourner à

Yves DELAMEZIERE nature.montagne89@gmail.com

12, allée des acacias 89000 Auxerre

Il doit être accompagné **impérativement** :

1 - **en cas de première adhésion,** d'un **certificat médical** datant de moins de 6 mois attestant l'absence de contre-indication aux activités prévues et dans le cas de reprise d'activité après une interruption de 2 saisons sportives ou plus.
2- d'une **photo d'identité** (papier ou numérisée) pour les nouveaux adhérents.

3- **dans tous les cas,** de **l'Attestation sur l'honneur** *(en page 3)* remplie et signée.

4 - d'un **chèque** (ou virement) correspondant à la cotisation annuelle retenue, **à l'ordre de NM89**.

Après validation de votre inscription, l'accès à l'Espace Membres du site www.nm89.fr vous sera donné.

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT ET
SIGNER LE CONTENU DES PARAGRAPHES CI-DESSOUS

Règlement Intérieur

J'ai pris connaissance du Règlement Intérieur (site NM89, onglet « L'association ») et j'en accepte les conditions.

Signature :

Règle**m**ent **G**énéral sur la **Pr**otection des **D**onnées (RGPD.)

Afin de protéger la confidentialité de vos données personnelles, Nature & Montagne 89 s'engage à les mettre **uniquement à disposition de ses membres via son site www.nm89.fr** conformément au R.G.P.D. de 2018 sur la protection des données personnelles et à notre politique de protection des données (disponible sur notre site web : www.nm89.fr page « Mentions légales » § Loi Informatique et Libertés et RGPD.)

Je soussigné(e) . . . . . ACCEPTE / REFUSE(*) que mes données personnelles (prénom, nom, adresse postale, N° de téléphone, adresse de messagerie) soient enregistrées par NM89 sur son site **www.nm89.fr** onglets « coordonnées membres » et « Anniversaires », **onglets accessibles uniquement aux membres de l'association.**
(*)Rayer la mention inutile)

Fait à . . . . . .

Le . . / . . / 20 . .

Signature :



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 malade cardiaque avant ses 35 ans ;
- **vous ressentez une baisse récente inexpliquée** de vos performances.

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

- **vous n'avez jamais réalisé d'électocardiogramme** (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