

Soyez bienvenus dans notre club : Verticlub, la section escalade des ET !

Historique

Fondée en 1899, notre société a 120 ans. Cent vingt ans passés à arpenter tous les sentiers de la région mais aussi à grimper sur nos belles falaises depuis 1927 avec l'ascension de La Petite Aiguille dans la Calanque d'En Vau.

Quelques informations

➤ **Séance d'essai :**

Il est possible de faire une séance d'essai en salle ou en falaise (le samedi) sous réserve de votre niveau (à voir avec l'initiateur responsable) ; pour l'assurance, il faut la licence FFME sinon une licence découverte à la journée de la fédération qui vous permet d'être assuré (6€), nous nous chargeons de l'instruire en ligne le jour de la séance d'essai (venez en tenue de sport et avec votre matériel si vous en avez, dans le cas contraire, nous vous le prêterons).

Vous pouvez venir vers 18h45 au Palais des Sports à Toulon (**le jeudi** à partir du **4 septembre**), nous vous accueillerons.

➤ **Nos séances d'escalade** sont encadrées par des initiateurs, que ce soit :

- en Salle Artificielle d'Escalade au Palais des Sports de Toulon le mercredi de 20h00 à 22h00 (pour les grimpeurs autonomes – niveau minimum passeport jaune de la FFME) ou le jeudi de 19h00 à 22h00 ;
- en falaise le samedi (rdv à 12h30 pour un départ à 12h45) ou le jeudi (rdv à 8h45 ou 09h45 pour la journée) ;
- ponctuellement le dimanche toute la journée, le week-end ou pour des séjours en montagne selon la saison.

➤ **Les tarifs individuels** (tarif famille nous consulter) pour la saison 2019/2018 sont les suivants :

- de 18 à 25 ans => 22 € d'adhésion au club (20 € pour la 2^{ème} personne d'un couple) et 79 € de licence FFME plus 10 € de droit d'entrée lors de la première inscription au club ;
- à partir de 26 ans => 28 € d'adhésion au club (20 € pour la 2^{ème} personne d'un couple) et 79 € de licence FFME plus 10 € de droit d'entrée lors de la première inscription au club.

➤ **Pour une inscription ou une réinscription :**

- La fiche d'inscription remplie complètement & lisiblement (jointe à ce document) ;
- Un chèque à l'ordre des Excursionnistes Toulonnais (montant calculé sur la fiche d'inscription) ;
- **Et pour une première inscription**
 - Un certificat médical de moins d'un an (modèle joint) ;
 - 2 photos de type identité ;
- **Et pour une réinscription**
 - Si votre certificat médical date de moins de trois ans **et** que vous avez répondu « non » à l'ensemble des questions du QS-Sport, joindre l'attestation de santé ;
 - Sinon, un certificat médical de moins d'un an (modèle joint) ;
- **Et si vous êtes déjà licencié FFME**, copie de cette licence en cours de validité.

➤ **Pour toute information complémentaire**, n'hésitez pas à téléphoner au **06 10 84 03 69**

Ghislaine Vettard

Responsable de Verticlub, la section escalade des ET



FICHE D'INSCRIPTION 2019-2020

Valable à compter du 01/09/2019

(Cadre réservé à la comptabilité)

Remplir très lisiblement en CARACTERES D'IMPRIMERIE

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|---|---------------|
| N° ADHERENT | | ADRESSE | |
| NOM | | | |
| PRENOM | | CODE POSTAL | VILLE |
| DATE DE NAISSANCE | | ADRESSE E-MAIL | |
| SEXE (F/M) | ACTIF ou RETRAITE (A/R) | TEL. FIXE | TEL. PORTABLE |
| PROFESSION (actuelle ou ancienne) | | PERSONNE A CONTACTER en cas d'accident NOM Prénom : N° de Téléphone : | |

CATEGORIE
(Voir au verso)

Si vous êtes conjoint (cat. 2) ou mineur (cat. 3),
indiquez le nom de l'adhérent (cat. 1) de référence _____

| | | | |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|--|
| DROIT D'ENTREE | Tout nouvel adhérent (sauf mineur) | 10 € | |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|--|

| | | | | |
|--|---|---|-------------|--|
| <input type="checkbox"/> LOISIRS (Cotisation E.T seulement) | COTISATION E.T. (avec assurance RC-DC) MAIF | Catégorie 1* | 33 € | |
| | | Catégorie 2 (conjoint) | 25 € | |
| | | Catégorie 2* (18-25 ans et n° adh < 7572) | 27 € | |
| <input type="checkbox"/> RANDONNEE <input type="checkbox"/> MARCHE <input type="checkbox"/> NORDIQUE (Cotisation E.T et Licence) | LICENCE FFRP (avec assurance RC-DC) (voir Nota 2 au verso) | Individuelle IRA | 27 € | |
| | | Familiale FRA (3 personnes et plus)** | 54 € | |
| | ABONNEMENT au magazine « PASSION RANDO » (facultatif) | Cocher <input type="checkbox"/> | 8 € | |

| | | | | |
|--|---|---|-------------|--|
| <input type="checkbox"/> ALPINISME <input type="checkbox"/> ESCALADE <input type="checkbox"/> SKI <input type="checkbox"/> TRAIL <input type="checkbox"/> VIA FERRATA | COTISATION E.T. | Catégorie 1* | 28 € | |
| | | Catégorie 2 (conjoint) | 20 € | |
| | | Catégorie 2* (18-25 ans et n° adh < 7572) | 22 € | |
| | LICENCE FFME (avec assurance RC-DC) | Adulte | 79 € | |
| | | Jeune (moins de 18 ans) | 64 € | |
| | | Familiale ** (à partir de la 3 ^{ème} personne) | 51 € | |
| | | OPTION SKI (voir Nota 1 au verso) | 5 € | |

| | |
|---------------------------------------|--|
| PIECES A JOINDRE A CETTE FICHE | Toutes activités (sauf Loisirs) : certificat médical d'aptitude à l'activité pratiquée. <input type="checkbox"/> Nouveaux adhérents : 2 photos d'identité. <input type="checkbox"/> Licenciés dans un autre club : photocopie de la licence obligatoire ***. <input type="checkbox"/> |
|---------------------------------------|--|

| | | | | | |
|------------------|--------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|
| REGLEMENT | Date : | Par Chèque <input type="checkbox"/> | En Espèces <input type="checkbox"/> | Total à Payer | <input type="text"/> |
|------------------|--------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|

* 2 € d'envoi de bulletin à domicile compris

** Pour les adhésions familiales, remplir autant de fiches que de personnes

*** Les licences de fédérations autres que la FFRP et la FFME ne sont pas acceptées

**AUCUN REMBOURSEMENT, MEME
PARTIEL, NE SERA EFFECTUE EN COURS
D'ANNEE QUELLE QU'EN SOIT LA RAISON**

N'oubliez pas de remplir et signer l'attestation au verso

INDICATIONS PRATIQUES POUR BIEN REMPLIR LE FORMULAIRE

1 – DETERMINEZ VOTRE CATEGORIE pour connaître le montant de votre cotisation

| | | |
|-------------|---------------------|---|
| Catégorie 1 | Tarif plein | Adhérent majeur individuel, premier adhérent d'un couple ou adhérent chef de famille |
| Catégorie 2 | Tarif réduit | Conjoint d'un adhérent (les deux conjoints doivent avoir le même domicile), adhérent âgé de 18 à 26 ans , adhérent ancien (numéro d'adhérent inférieur à 7572) |
| Catégorie 3 | Gratuité | Mineur (un parent doit être adhérent), membre honoraire, membre à vie |

2 – CHOISISSEZ VOTRE LICENCE SPORTIVE

La licence est obligatoire pour tous les adhérents participant aux activités sportives

| | | |
|---|---|---|
| Randonnée pédestre (incluant randonnée sur neige avec raquettes) et Marche Nordique | Individuels ou couples | FFRP Individuelle IRA |
| | Familles d'au moins 3 personnes | FFRP Familiale : tarif forfaitaire pour l'ensemble de la famille FRA |
| Alpinisme Randonnée Alpine Escalade (mur ou falaise) Via Ferrata Ski (piste- fond – randonnée) Trail | Majeurs | FFME licence Adulte |
| | Mineurs | FFME licence Jeune |
| | Familles : 3 ^{ème} personne et suivantes | FFME Familiale (tarif réduit à partir de la 3 ^{ème} personne) |

Nota 1: La licence FFME ne couvre le ski (fond, piste, randonnée ou hors-piste) que si l'**option FFME ski est souscrite**.
La licence FFME couvre aussi la randonnée pédestre et les raquettes. Elle est valable en France et au sein de l'Union Européenne.

Nota 2: Licence à prendre dans le cadre d'activités randonnées pratiquées **en dehors de l'association**.

BULLETIN

Bulletin de l'Association : les 4 bulletins trimestriels sont envoyés à domicile. Les frais d'expédition sont offerts aux membres honoraires. Attention ! **Un seul bulletin par famille**.

IMPORTANT. Il est fortement conseillé d'avoir sur soi, lors des sorties, les documents et informations suivants : **carte VITALE, carte d'identité, carte de groupe sanguin, carte d'adhérent et nom de la personne à prévenir en cas d'accident.**

ATTESTATION A REMPLIR PAR TOUS LES ADHERENTS AYANT PRIS UNE LICENCE SPORTIVE

Je déclare

- Etre en bonne condition physique et ne pas suivre de traitement médical pouvant m'interdire la marche notamment en terrain accidenté
- M'engager à être convenablement équipé(e) pour les activités auxquelles je participerai
- Avoir été informé(e) du fonctionnement de l'Association (statuts, règlements et consignes diverses)
- Avoir été informé(e) des garanties de l'assurance collective MAIF et de celles liées à la délivrance de ma licence

Signature

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées aux responsables de l'Association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au secrétariat de l'Association.

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.

ATTESTATION DE SANTÉ

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

Fait à _____, le ___ / ___ / _____.

Signature :

Attestation parentale pour les mineurs :

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

Fait à _____, le ___ / ___ / _____.

Signature :

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 Activité contre-indiquée Pratique compétition contre indiquée
SKI-ALPINISME Activité contre-indiquée Pratique compétition contre indiquée

RAQUETTE À NEIGE Activité contre-indiquée
RANDONNÉE Activité contre-indiquée
CANYONISME Activité contre-indiquée
ALPINISME 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 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