

# LA ROUTE DE L'OURS

adhésion 2024

utiliser le formulaire (ou écrire très lisiblement)

- ✓ Nom :
- ✓ Prénom :
- ✓ Date de naissance :
- ✓ Adresse postale :
- ✓ Tél. :
- ✓ Adresse mail :
- ✓ Personne à prévenir en cas d'urgence. Tél. :



## Tarifs 2024

18 € pour les adhérents de 2023

25 € pour les nouveaux adhérents

10 € à partir de septembre 2024

(paiement par chèque ou virement)

## ✓ Auto-questionnaire de santé

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON. Les réponses relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent.	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicable ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>À ce jour</b>		
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="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions Il est conseillé de solliciter un avis médical en présentant ce questionnaire renseigné.</b>		

► **Ce document accompagné du paiement est à envoyer avant votre 2<sup>e</sup> sortie** ◀

→ à la trésorière : Sylvie Dubois, 155 hameau de Maubresc, 09200 Montjoie, tél. 06 86 00 86 86

→ ou le joindre au formulaire de la page Contact

→ IBAN pour virement bancaire : FR76 1710 6000 7617 1954 0300 041 (association La Route de l'Ours)

✓

Signature :

contact : [contact@laroutedelours.fr](mailto:contact@laroutedelours.fr)