



## Bulletin d'adhésion à VMR pour l'année 2026

(1<sup>er</sup> septembre 2025 au 31 août 2026)

Vallée de Montmorency Rando

Centre de sport et de loisirs « Les Dourdains »

Place Foch

95320 SAINT-LEU-LA-FORET

Site Internet : [www.vmrando.fr](http://www.vmrando.fr)

Nouvelle adhésion

Renouvellement, n° de licence :

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe :  Féminin  Masculin

Mail :

Adresse :

Complément :

Code postal :

Localité :

N° portable :

N° fixe :

Type de licence désirée :  IRA (42 €)  IMPN (54 €)  Extérieur (20 €)

*IRA = Assurance pour la randonnée pédestre, la marche nordique, le long-côte.*

*IMPN = Assurance multi-sports dont vélo, ski et bien sûr les randonnées incluses dans IRA (hors compétition).*

*Extérieur = Adhérent déjà titulaire de la licence FFRP dans un autre club. Vous devez dans ce cas fournir une photocopie de votre licence.*

Je souhaite participer aussi à l'activité vélo (dans ce cas, assurance IMPN obligatoire).

Je souhaite m'abonner à la revue « Passion Rando Magazine » (4 numéros par an) et j'ajoute **10 €** à mon règlement.

**Pour une nouvelle adhésion vous devez obligatoirement fournir un certificat médical** de moins de 6 mois, précisant la ou les activités choisies (Randonnée pédestre et/ou marche nordique, cyclo-tourisme, etc.).

**Pour un renouvellement d'adhésion**, vous devez attester, dans le cadre ci-dessous, que vous avez rempli l'auto-questionnaire personnel de santé fourni par la FFRandonnée et avoir répondu « non » à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des activités concernées.

Cet auto-questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.

En cas d'interruption d'adhésion de plus d'une saison sportive, vous devez fournir un nouveau certificat.

Nouveau certificat médical

Je soussigné, NOM, Prénom :

atteste avoir renseigné le questionnaire de santé [QS-SPORT](#) Cerfa n° 15699\_01 et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

Je m'engage à respecter le règlement intérieur de l'Association.

Date :

Pour traiter votre inscription, nous vous remercions de n'envoyer que des **dossiers complets**, avec règlement par :

Chèque à l'ordre de VMR (Vallée Montmorency Rando)

Virement bancaire.

Votre nom vaut pour signature :

VALLÉE MONTMORENCY RANDO - IBAN : FR52 3000 2062 4000 0007 9074 J52 - (BIC : CRLYFRPP)

Objet : Adhésion 2026

Dossier à remettre à : Nicole LAGRANGE

[lagrangeni@wanadoo.fr](mailto:lagrangeni@wanadoo.fr)

135 Rue du Plessis-Bouchard – 95130 FRANCONVILLE LA GARENNE