

# Club Lentillois d'Escalade et de Montagne

Bulletin d'inscription

Saison 2020 – 2021



Vous retrouverez dans ce bulletin d'inscription tous les éléments à compléter et nous retourner par mail ou courrier :

- La fiche d'inscription
- L'autorisation parentale pour les mineurs
- L'autorisation de captation d'image
- Le certificat médical de moins de 1 an pour une nouvelle inscription et de moins de 3 ans pour une réinscription
- La notice d'assurance signée
- Le règlement par chèque à l'ordre du CLEM ou par virement

**Attention !** l'accès au mur reste interdit avant la réception complète du dossier d'inscription : si pas de dossier, pas de commande de licence donc pas d'assurance !

## Vos informations

Nouvelle adhésion  Oui  Non

N° de licence si renouvellement : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Sexe :  Féminin  Masculin

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Lieu de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse :

Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

Mail (en majuscule) : \_\_\_\_\_

*Obligatoire, vous recevez également vos codes de connexion à votre espace licencié FFME (licence.ffme.fr)*

### Personnes à prévenir en cas d'urgence

Nom : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

Je possède une formation de base en secourisme (PSC1, SST)

## Contacts :

Adresse postale : 15 rue de la mairie 69210 Lentilly

Adresse mail : [escalade.clem@gmail.com](mailto:escalade.clem@gmail.com)

Site internet : [clem-escalade.com](http://clem-escalade.com)

Président : Olivier Versini : 06.68.79.33.67

Responsable cours enfants / ados : Marc Godin (moniteur salarié) 07.66.57.69.95

Responsable cours ados vendredi : Florent Kieken (initiateur bénévole) 06.80.33.46.30

Responsables cours adultes du lundi : Olivier Epp (initiateur bénévole) 06.89.57.16.59

et Patrick Ramuet (encadrant bénévole, responsable EPI) 06.11.03.06.17



## Choix du cours

Cochez la case correspondant au cours que vous avez sélectionné

Enfants					
Mercredi			Samedi		
<input type="checkbox"/>	13h – 14h	Baby (4 à 6 ans)	<input type="checkbox"/>	9h30 – 10h30	Baby (4 à 6 ans)
<input type="checkbox"/>	14h – 15h30	Débutants (+6 ans)	<input type="checkbox"/>	10h30 – 12h	Débutants (+6 ans)
<input type="checkbox"/>	15h30 – 17h	Confirmés (+6 ans)	<input type="checkbox"/>	13h – 14h30	Confirmés (+6 ans)
Ados					
Mercredi			Vendredi		
<input type="checkbox"/>	17h – 18h30	Ados	<input type="checkbox"/>	19h30 – 21h	Ados
Adultes					
Lundi			Grimpe Libre		
<input type="checkbox"/>	19h – 21h	Adultes / Ados passage <b>Orange</b>	<input type="checkbox"/>	Accès aux créneaux grimpe libre tout au long de l'année pour tout détenteur du passeport <b>Orange</b>	

## Grille tarifaire

		Tarifs	Choix
Enfants / Ados		150€	<input type="checkbox"/>
Adultes (Cours)		170€	<input type="checkbox"/>
Adultes (Grimpe Libre)		100€	<input type="checkbox"/>
<i>Ces tarifs incluent le coût de la licence FFME et l'adhésion à l'association</i>			
<b>Assurance</b> (cf notice d'information Assurance FFME 2020-2021)			
Assurance base	Comprend Garantie Responsabilité Civile obligatoire + Assurance Base	12,5€	<input type="checkbox"/>
Assurance Base+	Comprend Garantie Responsabilité Civile obligatoire + Assurance Base +	15,5€	<input type="checkbox"/>
Assurance Base++	Comprend Garantie Responsabilité Civile obligatoire + Assurance Base ++	22,5€	<input type="checkbox"/>
Option ski de piste	Pour la couverture sur et hors domaine skiable du ski alpin, surf des neiges, monoski, ski de fond, ski nordique ou télémark, ski voile et différentes autres pratiques du ski	5€	<input type="checkbox"/>
Option Slackline/Highline	Pour la couverture de cette activité au-delà de 60 cm du sol en pratique encadrée et individuelle en EU	5€	<input type="checkbox"/>
Option VTT	Pour la couverture du VTT en pratique encadrée et individuelle en EU	30€	<input type="checkbox"/>
Option Trail	Pour la couverture du trail en pratique encadrée et individuelle en EU	10€	<input type="checkbox"/>
Option indemnités journalière 1		18€	<input type="checkbox"/>
Option indemnités journalière 2		30€	<input type="checkbox"/>
Option indemnités journalière 3		35€	<input type="checkbox"/>
<b>Réductions</b>			
Pass Région	Indiquer le N° de carte : _____	-30	<input type="checkbox"/>
Réduction famille	Une remise de 10€ est appliquée à partir de la 3 <sup>e</sup> adhésion pour une même famille (même adresse) et sur chaque adhésion supplémentaire, en plus du tarif licence famille FFME (28,50€)	-10	<input type="checkbox"/>
Règlement par chèque à l'ordre du CLEM ou par virement : <b>IBAN</b> FR76 1805 0690 8110 2032 8030 090 <b>BIC</b> CCMLFR21 <i>Paiement possible en 2, 3 ou 4 fois</i>		Total :	<input type="checkbox"/>

## Autorisation parentale pour les mineurs

Je soussigné(e) Madame / Monsieur : \_\_\_\_\_

Autorise ma fille / mon fils : \_\_\_\_\_

- à participer aux différentes activités du club,
- à pratiquer l'escalade ou toute autre activité statutaire de la FFME, encadré(e) par des personnes responsables de l'association ou des cadres diplômés extérieurs (initiateur FFME par exemple).
- à quitter le gymnase seul en fin de séance (pour les adolescents).

## Urgence et captation d'image

J'autorise le club :

- à prendre toute disposition utile en cas d'urgence médicale ou chirurgicale
- à prendre des photos sur lesquelles pourraient figurer mon enfant / moi-même dans le cadre des manifestations organisées par le club
- à diffuser les photos auprès de ses partenaires, de la presse, de la télévision et des éventuels supports internet utilisés par le club

Je certifie avoir pris connaissance des dispositions ci-dessus ainsi que des statuts et le règlement intérieur de l'association.

Le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

Signature :

## Le CLEM en quelques mots

Le CLEM c'est avant tout des moments de rencontre entre grimpeurs de tous niveaux sans jugement de performance, dans un cadre sécurisé et encadré par des bénévoles et un salarié diplômé. Un moment d'apprentissage ludique pour tous, seul ou en famille. Et peut-être pour vous, un investissement personnel dans la vie et l'évolution de l'Association.

Le CLEM c'est aussi,

- Des formations validées par la FFME : passeports blanc, jaune, orange, vert, bleu.
- Des acquis techniques utiles pour vos futures sorties extérieures.
- Des sorties club (avec ou sans participation financière) pour de l'escalade, des Via ou du Canyoning, encadrées par des cadres formés ou des prestataires extérieurs (guides privés, salariés FFME, ...)
- Du matériel aux normes CE et vérifié régulièrement par les gestionnaires EPI diplômé FFME.
- Des responsables diplômés FFME (moniteurs et initiateurs SAE) pour encadrer l'ensemble des cours.
- Des responsables de séance « grimpe libre » toujours disponibles et à votre écoute.
- Des échanges interclubs organisés régulièrement pour accéder à d'autres murs ou salles de bloc.
- Des tarifs préférentiels dans les salles privées du grand Lyon ainsi que pour votre équipement.
- La possibilité d'emprunter le matériel du club pour vos sorties privées (sous conditions).
- Des voies pour tous les niveaux de grimpe régulièrement modifiées (ouvreur club diplômé FFME).
- Pour tous, la gratuité des frais d'inscription aux compétitions régionales FFME.

## 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	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	<input type="checkbox"/> Pratique compétition contre indiquée
SKI-ALPINISME	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	<input type="checkbox"/> Pratique compétition contre indiquée
RAQUETTE À NEIGE	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	
RANDONNÉE	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	
CANYONISME	<input type="checkbox"/> Activité contre-indiquée	
ALPINISME	<input type="checkbox"/> 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'hypoxie 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](http://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](http://www.ffme.fr)

## 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
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
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"/>
<b>A 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="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 attestez, 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.