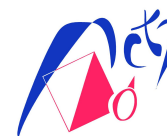


# BULLETIN D'ADHESION



A retourner (pages 1,2,3) à Marjorie ETIENNE par e-mail :  
Marjorie\_etienne@outlook.fr , ou par courrier au, 2 boucle de la sidérurgie 57310 Guenange  
Règlement par chèque ou virement bancaire (RIB en page 3)

**NOM DU CLUB**      **METZ SPORTS D'ORIENTATION**      **N° FFCO**    5716 GE

Nouvelle licence      Renouvellement      N° de licence

**NOM DE FAMILLE** (de naissance)

**NOM D'USAGE** (ex. nom d'épouse)

**PRENOM(S)**

**Je suis**    encadrant      dirigeant élu      encadrant et dirigeant élu      **au sein de la FFCO**  
(voir note ci-dessous)

La licence que je sollicite me permettra de remplir des fonctions d'élus dirigeants de club affilié à ou d'un organe déconcentré de la FFCO ou me conduira à animer, entraîner, encadrer ou être formateur en course d'orientation à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle.

Conformément au Règlement Intérieur de la FFCO et dans le cadre des articles, L322-1 (pour les dirigeants) et L212-9 (pour les encadrants) du code du sport, je suis soumis au contrôle d'honorabilité.

A ce titre, les éléments constitutifs de mon identité seront transmis par la fédération aux services de l'Etat afin qu'un contrôle automatisé de mon honorabilité au sens de l'article L. 212-9 du code du sport soit effectué. Les données que je fournis doivent être identiques à celle de mon état civil, telles qu'elles figurent sur mon extrait d'acte de naissance.

Sexe    F      M      Nationalité

Date de naissance (jj/mm/aaaa)

Lieu de naissance    Né(e) en France :  
Département      Commune

Né(e) à l'étranger :  
Pays      Ville  
NOM de naissance-Prénom du père  
NOM de naissance-Prénom de la mère

Profession

Adresse

Code postal      Ville

Tél domicile      Tél Portable

Courriel domicile

**TYPE DE LICENCE**      Compétition      Découverte compétition      Loisir santé      Bénévole

Tarif famille de licenciés « compétition » : Chef de famille      Conjoint ou enfant

Tarif famille de licenciés « loisir santé » : Chef de famille      Conjoint ou enfant

Extension pour les licenciés FFSA et FFH<sup>1</sup>      Handicap moteur      Handicap visuel

Surclassement demandé      Catégorie correspondante

Numéro de puce S.I

je désire recevoir la version papier de CO Magazine, inclus dans ma licence      OUI      NON

**Je pratique la CO**      à pied      à VTT      à ski      en raid      de précision



## ATTESTATION MEDICALE

(se référer au règlement médical FFCO <https://www.ffcoorientation.fr/licencie/fede/reglementation/>)

### - POUR LES MAJEURS

#### Pour une NOUVELLE LICENCE ou UN RENOUELEMENT DE LICENCE

J'atteste auprès de la Fédération Française de Course d'Orientation

- avoir rempli le questionnaire de santé fédéral et pris les dispositions médicales nécessaires en cas de réponse positive à une question afin d'adapter ma pratique sportive à mon état de santé du moment,
- avoir pris connaissance et appliquerai tout au long de ma pratique sportive les 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

**Date et signature (obligatoire) du licencié**

### - POUR LES MINEURS

#### Pour une NOUVELLE LICENCE ou RENOUELEMENT DE LICENCE

1. Je soussigné(e) NOM-Prénom exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur NOM-Prénom **atteste sur l'honneur** auprès de la FFCO que chacune des rubriques du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur donne lieu à une réponse négative.

**Date et signature (obligatoire) du responsable légal**

Ou

2. à défaut, ils présentent un **certificat médical**<sup>2</sup> pour l'enfant mineur attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de 6 mois, date (jj/mm/aaaa)

#### **ASSURANCES** (loi du 16 juillet 1984, art 37, 38, 38-1 et suivants, modifiés par la loi du 6 juillet 2000)

La FFCO, par l'intermédiaire de son assureur, propose aux licenciés une assurance individuelle accident de base couvrant les dommages corporels auxquels peut les exposer la pratique de la course d'orientation. Une option complémentaire IA Sport+ qui se substitue à la garantie de base et vous permettra de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires peut être souscrite : la notice individuelle et le bulletin de souscription sont disponibles en ligne sur le site de la FFCO.

#### **Je souhaite souscrire la garantie**

qui se substituera, en cas d'accident corporel, à la garantie de base incluse dans la licence et j'adresse parallèlement directement à la MAIF le bulletin de souscription accompagné du règlement correspondant pour la saison en cours, libellé au nom de la MAIF. J'ai bien noté que la garantie IA Sport+ serait acquise à compter de la date de souscription jusqu'à la fin de période de validité de ma licence.

#### **Je ne souhaite pas souscrire la garantie**

Le soussigné refuse de souscrire à l'assurance complémentaire IA Sport+ proposée et reconnaît avoir été informé des risques encourus lors de la pratique de la course d'orientation pouvant porter atteinte à son intégrité physique. Le soussigné déclare expressément avoir pris connaissance des dispositions relatives à l'assurance exposées ci-dessus et des garanties optionnelles.

## « LOI INFORMATIQUE ET LIBERTES ET RGPD »

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles sont destinées au secrétariat de l'association ainsi qu'au secrétariat de la Fédération. Elles font, au sein de la fédération l'objet d'un traitement informatique pour des besoins légitimes :

- Pour la gestion des licences, conformément à notre règlement intérieur, et pour l'élaboration du classement national ;
- Pour l'établissement de statistiques basées sur votre catégorie de licences ;
- Pour l'établissement des ordres de missions des experts ;
- Pour la diffusion d'informations à travers la lettre aux licenciés diffusée à votre adresse courriel ;
- Pour les dirigeants et les encadrants, afin de nous conformer à nos obligations de contrôle de l'honorabilité
- Vos données d'état civil, la nature de votre licence et votre numéros de puce SI figurent également dans l'archive fédérale utilisée par les organisateurs de courses inscrites au calendrier fédéral, pour le traitement du classement national et dans la publication des résultats des courses. Ces données tout comme vos inscriptions aux courses, vos résultats, et votre classement national sont accessibles par tous les licenciés.

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 communications des informations vous concernant, veuillez vous adresser au secrétariat de l'association.

Vos coordonnées, en particulier votre adresse internet, pourront être cédées à des partenaires de la Fédération Française de Course d'Orientation et à eux seuls

**J'accepte cette transmission d'information**

## DROIT A L'IMAGE

La FFCO se réserve le droit d'utiliser votre image (photo libre de droit) en tant que coureur et ou spectateur, dans le cadre de la promotion et de la pratique de la course d'orientation, sauf demande exprès de votre part par mail (joignez un justificatif d'identité en pièce jointe) au secrétariat fédéral ([contact@ffcorientation.fr](mailto:contact@ffcorientation.fr)).

## TOUT TITULAIRE D'UNE LICENCE FEDERALE S'ENGAGE À RESPECTER LES STATUTS ET REGLEMENTS DE LA FEDERATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION AINSI QUE LE CODE DU SPORT EN MATIERE DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

### Date et signature du licencié

(des parents ou représentant légal si le licencié est mineur)

Crédit Mutuel						
RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE						
Identifiant national de compte bancaire - RIB						
Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise	Domiciliation	
10278	05900	00021919801	30	EUR	CREDIT MUTUEL ENSEIGNANT 57	
Identifiant international de compte bancaire						
IBAN (International Bank Account Number)				BIC (Bank Identifier Code)		
FR76	1027	8059	0000	0219	1980	130
Domiciliation				Titulaire du compte (Account Owner)		
CREDIT MUTUEL ENSEIGNANT 57				METZ SPORTS D'ORIENTATION		
17 RUE DU SABLON				7 IMPASSE DE LA CHARMINE		
BP 80287				57000 METZ		
57006 METZ CEDEX 01						
☎ 03 87 56 36 61						
Remettez ce relevé à tout organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de vos virements ou de prélèvements à votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards d'exécution.				PARTIE RESERVEE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ		

## TARIFS ET INFORMATIONS LICENCE 2023

Catégories de licences	Part FFCO saison 2023	Part Ligue en 2023 (10%)	Part Club	Tarifs d'adhésion 2023	
21 ans et plus	79,20 €	7,48 €	8,32 €	95,00 €	
19/20 ans	72,00 €	6,80 €	6,20 €	85,00 €	
Etudiant (21 à 25 ans)	72,00 €	6,80 €	1,20 €	80,00 €	
15 à 18 ans	43,20 €	4,08 €	7,72 €	55,00 €	
14 ans et moins	36,00 €	3,40 €	5,60 €	45,00 €	
Famille de licenciés « compétition » (parents avec enfant(s) à charge, agé(s) de 25 ans et moins)	187,20 €	17,68 €	5,12 €	210,00 €	
Handisport (extension pour les licenciés FFSA et FFH)	14,40 €	1,36 €	4,24 €	20,00 €	
LICENCE ANNUELLE "DECOUVERTE COMPETITION" (accessible à partir de 19 ans)	50,40 €	4,76 €	-	0,16 €	55,00 €
LICENCE ANNUELLE "LOISIR SANTÉ"	28,80 €	2,72 €	13,48 €	45,00 €	
LICENCE ANNUELLE BÉNÉVOLE (accessible à partir de 16 ans révolus)	7,20 €	0,68 €	12,12 €	20,00 €	
UNSS (1ère adhésion)	36,00 €	3,40 €	7,60 €	11,00 €	

### ACHATS DIVERS (doigts électroniques, boussoles, textile...) :

<https://www.sportident.fr/produits.html>

<https://orient sport.fr/>

<https://boutique.airxtrem.com/index.php>

**Equipements et tenue du club METZ'O, contacter Marjorie : [Marjorie\\_etienne@outlook.fr](mailto:Marjorie_etienne@outlook.fr)**

<sup>1</sup>Licence famille: ce tarif permet de délivrer plusieurs licences compétition pour les membres d'une même famille avec une réduction de prix globale. Famille = parent(s) + enfant(s) à charge, selon le code des impôts et âgés de 25 ans et moins - 3 personnes au minimum (parents et enfants du même foyer fiscal)

NATURE DE LA LICENCE --> PRATIQUE POSSIBLE	COMPETITION	DECOUVERTE COMPETITION <sup>2</sup> (19 ans et +)	LOISIR SANTE <sup>3</sup>	DIRIGEANT <sup>4</sup>
Pratique compétitive	OUI	OUI jusqu'au niveau jaune inclus	NON	NON
Sur quelles compétitions ?	TOUTES	Par catégories d'âge et circuits couleurs (sauf championnats)	NON	NON
Participation aux classements	OUI	NON	NON	NON
Possibilité d'assurer des fonctions fédérales	OUI	OUI	OUI	NON
Possibilité de participer aux formations fédérales	OUI	NON	NON	NON
Réception CO'Mag	OUI	OUI	OUI	OUI
Certificat médical	Certificat médical conforme avec la <b>mention « en compétition »</b> ou utilisation du QS Sport pour un licencié déjà titulaire d'une licence « compétition » de l'année précédente		Certificat médical de non contre- indication	Néant





## Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

# 1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout 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

# 10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)



# 5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

# 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 + courbatures)

# 8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

# 7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

# 6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< -5^{\circ}\text{C}$  ou  $> +30^{\circ}\text{C}$  et lors des pics de pollution

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



## QUESTIONNAIRE DE SANTE (Première licence ou renouvellement de licence)

Ce questionnaire de santé doit vous conduire en cas de réponse positive à une des questions à prendre des dispositions médicales, à faire le point avec votre médecin traitant sur votre état de santé et à adapter votre pratique sportive à votre état de santé du moment.

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 inexplicée ?		
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
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 ?		
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
<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 ?		
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du répondant.</i>		

La FFCO recommande d'effectuer une visite médicale comme définie dans le règlement médical lors de la première demande de licence ou reprise de sport ou à chaque modification de son état de santé ceci sous la responsabilité du seul répondant (sans contrôle fédéral).

# QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

ANNEXE II-23 (Art. A. 231-3)

Arrêté du 7 mai 2021 fixant le contenu du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486824>

-----

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

**Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.**

Tu es une fille	un garçon	Ton âge : ____ ans	
Depuis l'année dernière		OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?			
As-tu été opéré (e) ?			
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?			
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?			
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?			
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?			
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?			
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>pendant</u> un effort par rapport à d'habitude ?			
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>après</u> un effort ?			
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?			
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?			
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?			

<b>Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Te sens-tu très fatigué (e) ?		
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?		
Te sens-tu triste ou inquiet ?		
Pleures-tu plus souvent ?		
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?		
<b>Aujourd'hui</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		
<b>Questions à faire remplir par tes parents</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?		
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)		

**Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.**



# COURSE D'ORIENTATION

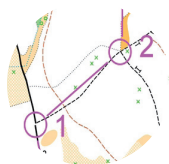
## Comment choisir son circuit ?

### Des couleurs pour découvrir et s'entraîner



Circuits de couleur  
Course d'Orientation

#### VERT



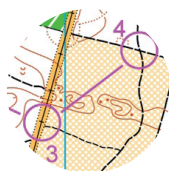
#### TRÈS FACILE

Si vous souhaitez découvrir la course d'orientation ou vous orienter en pleine nature sans difficulté, ce circuit est fait pour vous !

#### ACCÈS

Licence compétition  
Licence sport-santé

#### BLEU



#### FACILE

Si vous souhaitez faire vos propres choix d'itinéraire à l'aide de votre carte et de votre boussole, c'est par là !

#### ACCÈS

Licence compétition  
Licence sport-santé

#### JAUNE



#### MOYEN

Si vous souhaitez vous aventurer hors des sentiers battus tout en prouvant votre endurance, le jaune est votre couleur !

#### ACCÈS

Licence compétition  
Licence sport-santé

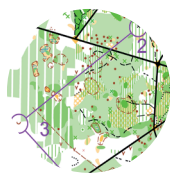
# COURSE D'ORIENTATION

## Comment choisir son circuit ?

### Des couleurs pour progresser et se perfectionner



### ORANGE



### DIFFICILE

Si vous souhaitez parfaire votre technique avant de rejoindre le groupe des orienteurs confirmés, le circuit orange vous attend !

ACCÈS

Licence compétition

### VIOLET



### TRÈS DIFFICILE

Si vous souhaitez mettre à l'épreuve vos capacités physique et mentale, vous êtes au bon endroit !

ACCÈS

Licence compétition

### NOIR



### EXTRÊME

Si la course d'orientation n'a plus de secret pour vous, félicitations ! Et bienvenue sur le circuit des champions !

ACCÈS

Licence compétition