



Préinscription en ligne sur notre site : <https://www.par-cheminsdefougères.fr/présentation/adhésion/> ou en remplissant ce formulaire

Je, soussigné

Né le à Département

Je, soussignée.....

Née le à Département

Adresse

Code postal..... Ville Département.....

Téléphone fixe Téléphone portable

Courriel@

*
Ne remplir qu'en cas de changement dans l'année

Nouvelle ADHESION	RENOUVELLEMENT
<i>(Rayer la mention inutile et compléter si nécessaire)</i>	Club de l'an passé..... Licence N°

Je suis informé(e) que la loi N° 86-610 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations appartenant à une Fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents.

La licence proposée par le club est de type :	
IRA (Individuelle Responsabilité Civile Accidents) et/ou FRA (Familles Responsabilité Civile Accidents)	
N° 1) Individuelle Randonnée pédestre	30.00 €
N° 2) Individuelle Randonnée pédestre et Marche nordique :	40.00 €
N° 3) Familiale Randonnée pédestre	54.00 €
N° 4) Familiale Randonnée pédestre + 1 Marche Nordique :	64.00 €
N° 5) Familiale Randonnée pédestre + 2 Marche Nordique :	74.00 €

- Je fournis obligatoirement un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre, conformément au règlement intérieur de la Fédération(1ere adhésion puis tous les 3 ans)
- Si le certificat médical a moins de 3 ans je certifie avoir répondu non à toutes les questions du questionnaire santé.
- Je m'inscris à la Marche Nordique : Je fournis un certificat médical spécifique « Marche Nordique »
- Je m'abonne au Magazine fédéral Passion Rando pour le montant de 6.00 euros (4 numéros par an)

OUI	NON
-----	-----
- Je certifie avoir pris connaissance des garanties de l'assurance qui m'est proposée ainsi que du règlement intérieur, document qui m'a été remis lors de ma demande d'adhésion. Je m'engage, par ailleurs, à être **convenablement** équipé pour les activités auxquelles je participerai.
- J'ai pris connaissance du règlement intérieur.

MONTANT de mon REGLEMENT : Licence choisie (préciser N°)
Abonnement Passion Rando.....

TOTAL

Fait à , le

Signature (Précédée de la mention « Lu et approuvé »)



RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Comme toute activité de plein air, la randonnée peut présenter des **dangers**. Pour limiter ceux-ci, nous devons respecter certaines règles de sécurité.

EQUIPEMENT

- › Prévoir de bonnes chaussures de marche (ou des bottes pour l'hiver) et des vêtements de pluie
- › Emporter le pique-nique et la boisson
- › Marche Nordique : bâtons de marche nordique et chaussures randonnée **basses**

Pendant la randonnée :

- Les randonneurs doivent **marcher derrière l'animateur**. Un randonneur qui ne suivrait pas cette consigne s'exclut du groupe et n'est plus sous la responsabilité de l'animateur. Il est donc seul responsable de tout accident qui pourrait survenir et en supporterait les conséquences.
- Les randonneurs doivent progresser **sans se perdre de vue**. Toute personne qui, pour des raisons personnelles (besoin urgent, fatigue...), doit s'arrêter, **prévient le groupe** pour faire stopper sa progression. Elle peut laisser son sac sur le bas-côté du chemin pour signaler son absence.
- **Aucun randonneur ne doit se trouver en arrière du serre-file.**
- Des **pauses** pour s'hydrater et se nourrir doivent être observées environ toutes les heures. Le temps de repos des **derniers arrivants** doit être respecté.
- Des **arrêts de regroupement** doivent être effectués chaque fois qu'un **danger ponctuel** est à craindre : changement de direction, traversée d'une route fréquentée ou sans visibilité, passage d'un endroit glissant...
- Les randonneurs doivent respecter la « **Charte du randonneur** » : nous sommes toujours sur la propriété d'autrui (privée ou publique). Refermons les clôtures et les barrières après notre passage. Évitions les cueillettes de fruits. Laissons pousser les fleurs. Restons sur les sentiers. Récupérons nos déchets, sachant que la durée de vie d'une canette en alu est de **150 ans** et celle d'un sac ou d'une bouteille en plastique de **100 à 500 ans**...

Randonnée sur route :

- **Se conformer aux directives de l'animateur de la randonnée**

Les randonneurs doivent marcher du même côté de la route que l'animateur ; ils ne doivent pas traverser les routes sans avoir son autorisation

- **La règle de base est le respect du Code de la route** (Art. R 412-34 à R 412-43).
- En agglomération et hors agglomération, s'ils existent, il faut utiliser les trottoirs et les accotements, quel que soit le côté de la route où se trouvent les randonneurs.
- Hors agglomération, lorsqu'il n'y a ni accotement ni trottoir, le groupe de randonneurs constitue un **groupement organisé**.

Le choix du côté de circulation est d'abord une question **de bon sens et de prudence** :

- bien observer les lieux avant de choisir le côté du déplacement : par exemple, rester du même côté plutôt que de traverser deux fois la même route sur des distances rapprochées ; ou encore privilégier le déplacement à gauche si les virages limitent la visibilité.
- si le choix de circuler à gauche est fait, il faut alors se déplacer en file indienne (sans limitation de longueur).
- si le choix de circuler à droite est effectué, constituer des groupes de personnes d'une longueur maximale de 20 mètres et laisser entre les groupes un intervalle de 50 mètres.
- Les personnes ne doivent en aucun cas empiéter sur la partie gauche de la chaussée. Ce choix implique de placer une personne en tête et en queue du groupe, revêtue d'un gilet fluo et/ou munie d'un drapeau incitant les conducteurs à ralentir.
- La traversée d'une route s'effectue **perpendiculairement** à la chaussée et le plus rapidement possible. Placer un éclaireur de chaque côté qui informe de l'état de la circulation et qui peut également faire ralentir les voitures **sans les arrêter**. Fractionner le groupe en plusieurs sous-groupes si celui-ci est trop important afin d'effectuer la traversée en sécurité.

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 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.