

## *Dossier d'adhésion*



## Note pour une adhésion

Les licences de la **FFRandonnée** et l'adhésion au club vont du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août de l'année suivante. Le dossier que nous vous remettons comprend :

La demande d'adhésion.

Le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive (CACI) .

Le règlement intérieur du club

Le tarif des différentes licences et cotisations, selon vos choix.

Pour les licences familiales, la demande d'adhésion et le certificat médical est à fournir pour chaque membre, enfant et petit-enfant.

Le CACI est valable 3 ans sauf participation à des compétitions (certificat annuel), utilisez le modèle de la FFRP (*ci-joint*) mentionnant les activités pratiquées ou déconseillées. Veillez également à ce qu'il soit daté.

Les 3 documents du dossier (*la demande d'adhésion, le certificat médical et le règlement de la cotisation*) sont à retourner à :

Françoise Pradel  
18, cours Colonel Petitpied  
09500 MIREPOIX

Espérant vous compter parmi les fidèles adhérents des Randos de l'Aubo pour la saison 2018-2019.

**Bulletin d'inscription**

**Licence choisie :** (cocher l'option choisie)

<input type="checkbox"/>	Individuelle IRA <b>avec</b> Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Individuelle IMPN <b>avec</b> Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale FRA <b>avec</b> Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale FMPN <b>avec</b> Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale Monoparentale FRAMP <b>avec</b> Passion Rando

<input type="checkbox"/>	Individuelle IRA <b>sans</b> Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Individuelle IMPN <b>sans</b> Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale FRA <b>sans</b> Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale FMPN <b>sans</b> Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Familiale Monoparentale FRAMP <b>sans</b> Passion Rando
<input type="checkbox"/>	Adhésion de rattachement avec licence dans un autre club <sup>(1)</sup> . Précisez le n° de licence : _____

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....  
.....

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : .....

Téléphone : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

E Mail : .....@.....

**Personne à prévenir en cas d'accident :**

Nom : ..... Prénom : .....

Téléphone : \_\_\_\_\_

Accepte de recevoir les informations de la FFRandonnée.

Accepte de recevoir les informations des partenaires de la FFRandonnée.

*Les éléments ci-dessus sont transcrits dans la base de données de la fédération conformément au Règlement Général de la Protection des Données Personnelles RGPD applicable au 27 mai 2018.*

Demande à adhérer à l'Association « Randos de l'Aubo » 09500 MIREPOIX, affiliée à la FFRandonnée.

J'ai noté que le Code du sport fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité et celle de leurs adhérents et de délivrer une licence à tous les membres. Je reconnais qu'outre cette garantie qui me sera acquise, il m'a été proposé des formules d'assurances facultatives pour couvrir mes propres accidents corporels.

En outre, je déclare être en bonne condition physique, ne pas suivre de traitement médical pouvant m'interdire la randonnée pédestre, notamment en montagne et m'engage également à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai et avoir reçu un exemplaire du Règlement Intérieur de l'association.

Je m'engage en cas de maladie chronique mais équilibrée, d'avoir sur moi le ou les médicaments nécessaires en cas d'incident.

Je joins à la présente, un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive.

**Droit à l'image :**

Je souhaite ne pas apparaître sur les photos pouvant figurer sur le site internet et autres moyens de communication du club. Dans ce cas, joindre une photo avec le visage reconnaissable.

Fait à : ..... le : .....  
Signature précédée de la mention « lu et approuvé »

Cachet du Médecin et Date

Je soussigné Docteur \_\_\_\_\_  
certifie que Mme, M \_\_\_\_\_

pour la pratique de :

La randonnée pédestre  
La randonnée raquette  
La Marche Nordique  
La Rando Santé®  
Randonnée en compétitions :Rando Challenge

*Veillez rayer les activités non  
pratiquées ou déconseillées*

Ne présente aucune contre-indication apparente à la pratique de ces activités

Ne présente pas de contre-indication apparente, sous réserve que :

Sa fréquence cardiaque ne dépasse pas : \_\_\_\_\_ puls/min

La vitesse de progression à plat ne dépasse pas : \_\_\_\_\_ Km/h

Le dénivelé positif horaire ne dépasse pas : \_\_\_\_\_ m/h

Pendant une durée de \_\_\_\_\_ heures,

Altitude maximale \_\_\_\_\_ m,

Autres recommandations:  
.....

**Attention :**

*Conformément au code  
du sport, ce certificat est  
valable 3 ans sauf si vous  
avez répondu un "Oui" au  
questionnaire QS-SPORT  
lors de la demande de  
renouvellement de  
licence.*

**Informations à l'attention du Médecin**

Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : lutte contre les maladies de la sédentarité, contre le surpoids, limite l'ostéoporose, c'est une activité conviviale qui permet de recréer un lien social là où l'individualisme domine.

Par ailleurs elle est souvent pratiquée par des adultes « mûrs ».

Néanmoins, **il ne s'agit pas d'une banale promenade** car, selon la longueur de la randonnée ainsi que l'importance de son dénivelé, l'effort nécessaire augmente et sa tolérance peut être mauvaise, pouvant avoir des conséquences néfastes sur le randonneur ainsi que sur le groupe qui l'accompagne. N'oublions pas que l'incident, va le plus souvent survenir en pleine nature loin de tout centre de secours.

Connaissant bien votre patient, et à la suite de votre examen clinique, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.

**Informations à l'attention du randonneur :**

La randonnée n'est pas une simple promenade : selon le poids du sac et votre propre poids, selon la longueur et le dénivelé de votre randonnée ainsi que la vitesse de progression, selon les conditions météorologiques, selon votre niveau d'entraînement physique, votre organisme peut être en difficulté au cours de la randonnée rendant celle-ci de plus en plus difficile.

Avant de partir, renseignez-vous sur la longueur et le dénivelé de la randonnée, sur les conditions météorologiques prévues et choisissez votre parcours, en fonction de vos capacités physiques et psychologiques du moment.

N'oubliez pas enfin que si « Un jour de sentier = **Huit jours de santé** », il faut rappeler qu'une randonnée mal préparée peut devenir une randonnée ratée.

Avec votre médecin, évaluez vos capacités et connaissez vos limites.

Si vous présentez une maladie chronique mais équilibrée, ayez sur vous la (les) médicament(s) nécessaire(s) en cas d'incident et évaluez bien, avec votre médecin traitant, le niveau d'activité physique à ne pas dépasser : c'est tout l'intérêt de cet examen médical.

La Commission Médicale de la FFRandonnée

**Fédération Française de la Randonnée Pédestre** 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris Tél. 01 44 89 93 90 -fax 01 40 35 10 73

CENTRE D'INFORMATION : tél. 01 44 89 93 93 – fax 01 40 35 85 67

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie, du Développement durable.

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

Association de tourisme agréée n° AG 075030002, Code APE : 9499 Z- SIRET : 30353816400051.

# **RÈGLEMENT INTERIEUR DE L'ASSOCIATION LES RANDOS DE L'AUBO DE MIREPOIX**

## **Présentation objectifs**

## **Adhésions**

## **Fonctionnement**

1. Les Sorties
2. Les Animateurs
3. Les Randonneurs
4. Les Transports

## **La Formation**

## **Les sanctions**

# Présentation – Objectifs

« Les Randos de l'Aubo » est une association sans but lucratif, régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901. Elle est affiliée à la Fédération Française de la Randonnée (FFRandonnée) et son fonctionnement respecte les statuts.

L'association a pour but de proposer à ses adhérents et (1) ponctuellement aux randonneurs à l'essai différentes activités dans les domaines définis par la FFRandonnée :

randonnées – randonnée avec raquettes à neige – marche nordique – etc ...

Elle peut ponctuellement participer à l'organisation d'autres manifestations pédestres initiées par le Comité Départemental Ariégeois (CDRP09).

La pratique de la randonnée pédestre s'exerce sans esprit de compétition dans différents milieux avec des dénivelés variables (de la plaine à la montagne). Elle permet dans une ambiance conviviale et sportive de découvrir l'environnement naturel, le patrimoine et des sites remarquables.

## Adhésions

Aucun critère de sélection n'est appliqué. Cependant le Club se réserve le droit de refuser toute demande d'adhésion. Ce refus doit être motivé.

Pour adhérer à l'association il est nécessaire d'adresser au secrétaire :

- le bulletin d'adhésion,,
- le certificat médical d'absence de contre indication à la pratique sportive (CACI) pour les activités souhaitées.
- l'acquittement du coût de la licence, de l'assurance, de la cotisation au club dont le montant est fixé annuellement par l'Assemblée Générale

Les licences familiales permettent de faire adhérer en plus les enfants et les petits enfants. Un certificat médical (CACI) est nécessaire pour chaque adhérent. Les enfants mineurs doivent être sous la responsabilité d'un parent présent ou d'un adulte référent muni d'une autorisation parentale.

Chaque saison débute le 1<sup>er</sup> septembre et se termine le 31 août suivant.

- (1) Une personne souhaitant essayer une activité au sein du club avant d'adhérer peut le faire avec l'accord préalable de l'Animateur concerné et ce pour deux (2) fois maximum.

## Fonctionnement

### 1. Les Sorties :

- **Les randonnées :**

Les randonnées font l'objet d'un programme établi sur une période de quelques mois, précisant la date et le lieu de rendez-vous

– le degré de difficulté (distance, dénivelé, temps de marche) et le nom de l'Animateur.

Ce programme est élaboré par la « Commission Rando », constituée par les animateurs du club et ouverte à tous les adhérents.

Ce programme est validé par le Conseil d'Administration.

Il est adressé aux adhérents de préférence par courrier électronique, figure sur le site internet du Club et paraît par voie de presse « Mirepoix infos » .

Une randonnée peut-être modifiée par l'Animateur en fonction des circonstances. De même l'Animateur peut se faire remplacer si nécessaire.

- **Cas des randonnées sur plusieurs jours :**

Le club peut organiser des séjours touristiques, en utilisant le bénéfice de l'Immatriculation Tourisme du CDRP09.

Ces séjours figurent sur le programme des randonnées. Le nombre des participants est défini par le Club.

- **L'équipement du randonneur :**

Le randonneur doit être convenablement équipé et porteur de sa licence. *L'Animateur est en droit de refuser un randonneur mal équipé.*

- Chaussures de randonnées. Les « tennis ou baskets » ne sont pas admises.
- Sac à dos à bretelles pour assurer un bon maintien et transporter l'eau indispensable, le repas, les encas, des vêtements.
- Vêtements adaptés à la saison et à la journée (polaires, poncho, coupe-vent, gants, chapeau, bonnet...
- La trousse à pharmacie personnelle. (Nul autre qu'un médecin n'est habilité à donner des médicaments à une personne).
- **De plus il est obligatoire d'avoir la licence sur soi.**

Pour participer à une sortie, il est obligatoire de s'inscrire au préalable auprès de l'Animateur au plus tard la veille. Celui-ci établit donc la liste des participants.

## **2. Les Animateurs :**

Chaque Animateur responsable de l'encadrement d'une sortie s'engage à conduire le groupe en sécurité sur des circuits balisés ou non, reconnus ou non selon les prérogatives en fonction de sa qualification.

En fonction des aléas tels la météo ou des conditions routières, il peut annuler ou modifier la randonnée prévue sous réserve d'en informer le président. De même, s'il ne peut être présent, il peut se faire remplacer par un autre Animateur.

Il juge du nombre maximal des randonneurs en fonction du parcours et de la météo. Il peut refuser également un randonneur s'il ne le sent pas capable d'effectuer le parcours, ou s'il est mal équipé.

**L'Animateur doit toujours avoir son groupe à portée de vue et de voix.** Le groupe doit être contrôlé par la présence d'un « serre file » choisi par l'Animateur.

Si le groupe est jugé trop important l'Animateur doit pouvoir être secondé.

L'Animateur ou toute autre personne désignée par lui pour le seconder est seul habilité en cas d'urgence à appeler les secours.

## **3. Les Randonneurs :**

Avant de s'inscrire et en fonction du degré de difficulté, le randonneur doit évaluer sa propre aptitude à suivre le parcours proposé.

**Durant la randonnée, il respecte les consignes de l'Animateur et suit le rythme de la progression afin de respecter le groupe.**

Sur les routes et à leur approche, le randonneur doit respecter les règles de sécurité, le code de la route, respecter les consignes de l'Animateur. L'entrée ou la traversée d'une route ne se fait que collectivement.

Aucun randonneur ne doit quitter le groupe. Si malgré tout un randonneur persiste dans sa demande, il se verra justifier par l'Animateur qu'il s'exclue du groupe et de ce fait, se soustrait à la responsabilité du club.

Lors des randonnées, aucun chien n'est admis, même tenu en laisse.

D'une façon générale et dans un souci de préservation de l'environnement et du respect de la biodiversité, il s'efforce de mettre en pratique les règles de la charte du randonneur (document fourni sur demande par le secrétariat du club).

## **4. Le transport :**

Les déplacements s'effectuent avec les véhicules des adhérents. Le covoiturage est encouragé. Il est sous l'entière responsabilité du conducteur et des passagers qui en acceptent les contraintes. Les chauffeurs doivent vérifier auprès de leurs compagnies d'assurance respectives qu'ils sont bien assurés pour les personnes transportées. La responsabilité de l'association n'étant pas engagée dans le cas d'un accident survenant au cours du trajet

Le club recommande, (*mais n'intervient pas dans le domaine*) que les frais de déplacement soient partagés. Sur les programmes sont indiqués les distances et le coût approximatif /véhicule. Un fonctionnement convivial est souhaité.

## La formation

En fonction de ses besoins et/ou de son projet de club, l'association peut proposer aux adhérents motivés et volontaires des formations :

- Formation Prévention et Secours Civiques (PSC1).
- Formation des randonneurs assurée par la FFrandonnée, dit « Module de base ».
- Formation des animateurs assurée par la  
FFrandonnée : SA1 : Animateur certifié  
SA2 : Brevet fédéral  
Des formations spécifiques ou thématiques.

Ces formations sont prises en charge par l'association et /ou par le CDRP09.

## Sanctions

Le non respect délibéré du règlement intérieur et des statuts, les comportements graves mettant en danger le bon fonctionnement du groupe et/ou de l'association fera l'objet des sanctions prévues à l'article n° 6 des statuts.

L'adhésion à l'association « les Randos de l'Aubo » implique l'acceptation des statuts et du règlement intérieur.

Ce document est mis à la disposition de tous les adhérents de l'association.

Fait à MIREPOIX le 02 juillet 2017

Le Président :

François Maradini





## Licence individuelle

Type de licence	Tarifs avec abonnement Passion Rando	Tarifs sans abonnement Passion Rando	dont part cotisation club	dont part Licence fédérale
<b>IRA</b> - Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels (AC)	<b>49,00 €</b>	<b>41,00 €</b>	15,00 €	26,00 €
<b>IMP</b> N – Licence individuelle Multi loisirs Pleine Nature (RC +AC)	<b>59,00 €</b>	<b>51,00 €</b>	15,00 €	36,00 €

## Licence familiale

Type de licence	Tarifs avec abonnement Passion Rando	Tarifs sans abonnement Passion Rando	dont part cotisation club	dont part Licence fédérale
<b>FRA</b> - Licence familiale avec RC et Accidents Corporels (AC)	<b>80,80 €</b>	<b>72,80 €</b>	21,00 €	51,80 €
<b>FMP</b> N – Licence familiale Multi loisirs Pleine Nature (RC +AC)	<b>100,80 €</b>	<b>92,80 €</b>	21,00 €	71,80 €
<b>FRAMP</b> - Licence familiale Monoparentale (RC + AC)	<b>58,60 €</b>	<b>50,60 €</b>	21,00 €	29,60 €
<b>RAT individuel</b> – Adhésion au club avec licence dans un autre club FFRP		<b>18,00 €</b>	18,00 €	
<b>RAT Familial</b> – Adhésion au club avec licence dans un autre club FFRP		<b>26,00 €</b>	26,00 €	

## Complément IMPN et FMPN

- La randonnée glaciaire avec parcours sur glaciers, passage de petite escalade et, plus généralement dès que l'itinéraire exige en toute circonstance une technique et/ ou un matériel spécifique à la haute montagne sans toutefois dépasser la cotisation P.D. (Peu Difficile) de l'échelle internationale de l'UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) en référence au guide le plus utilisé sur un secteur donné, via ferrata et corda.
- Des activités voisines fréquemment pratiquées par le randonneur: sports de glisse hivernaux (ski alpin sur piste et hors-piste dans le domaine des stations, ski de randonnée/ski alpinisme, snowboarding, snowkite) ; activités nautiques (canoë-kayak en eau calme, eau vive, en mer ; canyonisme, raft, hot dog : descente de rivière avec canoë biplace insubmersible ; nage en eau vive), courses et autres formes de randonnée (course d'orientation ; trail) ; cyclotourisme : exclus cyclo cross et piste, VTT : exclus VTT de descente et BMX ; randonnée équestre.