

Saison 2020 - 2021

Fouesnant Rando vous propose une activité principale de **randonnée pédestre** et en option une activité de **marche nordique, qui requiert une cotisation complémentaire.**

Elle est affiliée à la Fédération Française de Randonnée (FFRandonnée), et compte aujourd'hui **244** adhérents.

RANDONNEE PEDESTRE ET MARCHÉ NORDIQUE

✦ Fouesnant Rando organise chaque semaine (hors période d'été) des randonnées pédestres et marches nordiques sur Fouesnant et sa région encadrées par des animatrices et animateurs formés.

- 6/7 km le lundi après-midi, marche tranquille.
- 7/9 km le mardi après-midi, randonnée pédestre
- 10/12 km les dimanche matin et jeudi après-midi, randonnée pédestre
- 10/12 km les lundi et samedi matin, marche nordique

L'activité de Fouesnant rando au quotidien est régie, pour des raisons d'efficacité et de sécurité, par un rapport équilibré entre le nombre d'adhérent(e)s et d'animateurs (trices). Aussi, face au développement de nos activités, chaque adhérent(e) peut être sollicité afin d'être formé et devenir, généralement en binôme, un animateur (trice) actif.

NOUVEAUTE CETTE ANNEE : DEMATERIALISATION DES LICENCES →
(plus d'envoi par courrier) SERONT ADRESSEES PAR MAIL A CHAQUE ADHERENT

COTISATION ANNUELLE

- ✓ **Formule de base : 42 €** incluant :
 - L'adhésion annuelle au club Fouesnant Rando de **14,00€**
 - La licence de la Fédération Française de Randonnée de **28,00 €** (dont l'Assurance Responsabilité Civile et Accidents Corporels (IRA) de 2,60 €.
- ✓ **Formule Marche Nordique : 64 €** incluant :
 - Formule de base ci-dessus (**42,00 €**)
 - La cotisation spécifique « Marche Nordique » de **22,00 €**
 - L'intervention de moniteurs brevetés pour la marche nordique
- ✓ **En option** : abonnement annuel à la revue « Passion Rando » de **8€** (4 numéros), soit un total de :
 - **50,00 €** pour la formule de base
 - **72,00€** pour la formule Marche Nordique

Pour adhérer à notre Association ou renouveler votre adhésion, vous devez nous retourner un dossier d'inscription dûment rempli et signé, comprenant :

- ✦ **Le bulletin d'adhésion indiquant clairement une adresse e mail pour chaque adhérent**
- ✦ Un chèque correspondant à la formule choisie à l'ordre de Fouesnant-Rando
- ✦ Un certificat médical **de moins de 6 mois pour tous les nouveaux adhérents, tous les adhérents Marche Nordique, les adhérents dont le certificat médical a plus de 3 ans.**
- ✦ Une attestation de réponse au questionnaire de santé ci-joint, pour tous les adhérents non concernés par le certificat médical

Le dossier d'inscription, disponible sur le site www.fouesnant-rando.com, est à expédier à Dany Treguer – 17, Chemin de Menez Rouz - 29170 Fouesnant, ou à remettre aux animateurs (trices) lors des randonnées

La date limite des inscriptions est fixée au 31 octobre 2020

Bulletin d'adhésion 2020-2021 à l'Association Fouesnant-Rando

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée (FFRandonnée) sous le numéro 5476

Site www.fouesnant-rando.com

Informatique et Liberté : les informations ci-dessous sont nécessaires à votre adhésion, et seront amenées à être transmises à la « Fédération Française de Randonnée » (FFRandonnée). Elles feront l'objet d'un traitement informatique sécurisé, conformément à la réglementation en vigueur « Règlementation Générale de Protection des Données » du 25 mai 2018 (RGPD).

RECOMMANDATION IMPORTANTE POUR ENVOI LICENCE DEMATERIALISEE : MERCİ DE FOURNİR UNE ADRESSE E MAIL PERSONNALISEE POUR CHAQUE ADHERENT

Je soussigné(e)

Nom :Prénom :

Date de naissance :

Téléphone : Téléphone portable :

Email :

Adresse:.....

.....

Code Postal : Ville :

Demande à adhérer pour la saison 2020-2021 à l'Association «FOUESNANT-RANDO »

Je choisis la formule : (cochez la case)

- Formule de base : 42,00 € avec option Passion Rando : 50,00 €
 Formule marche nordique : 64,00 € avec option Passion Rando : 72,00 €

✓ J'ai noté que le Code du sport fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents et de délivrer une licence à tous les membres randonneurs. Je reconnais avoir pris connaissance des garanties proposées (I.R.A.) à l'aide du document joint

✓ **Je joins obligatoirement, soit mon certificat médical, soit mon attestation de réponse au Questionnaire Santé**

✓ **J'ai lu et j'accepte les Conditions Générales d'Application de la Charte du Randonneur, Sécurité et solidarité à Fouesnant-Rando, ci-jointe.**

✓ J'autorise la diffusion de mon image sur le site internet www.fouesnantrando.fr accessible aux adhérents de l'Association Fouesnant Rando et au grand public pour la saison 2019/2020, ainsi que sur tout support lié à l'activité de l'Association.

Le :

Signature :

ATTESTATION DE REPONSE AU QUESTIONNAIRE DE SANTE LORS DE LA DEMANDE DE RENOUVELLEMENT DE LICENCE

Attestation pour les pratiquants majeurs:

Je soussigné M/Mme [.....] atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir :

- Répondu NON* à toutes les questions ; je fournis cette attestation à mon club lors de mon renouvellement de licence.
- Répondu OUI* à une ou plusieurs question(s) ; je fournis un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

Date et signature

Attestation pour les pratiquants mineurs :

Je soussigné M/Mme [.....], en ma qualité de représentant légal de [Prénom NOM], atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé et qu'il/elle a :

- Répondu NON* à toutes les questions ; je fournis cette attestation à son club lors de son renouvellement de licence.
- Répondu OUI* à une ou plusieurs question(s) ; je fournis un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de son renouvellement de licence.

Date et signature du représentant légal.

*Rayer la mention inutile

A Le/...../.....

Signature :

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ QS – SPORT



A CONSERVER PAR L'ADHERENT

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 inexplicée?	<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.



1. Il adhère aux consignes de sécurité et accepte les Conditions Générales d'Application de la Charte du Randonneur Fouesnant Rando.
Il respecte les consignes de l'animateur, seul responsable du groupe.
Il écoute ses recommandations et les met en œuvre sans les contester.
Il ne dépasse jamais l'animateur de tête.
Il se conforme aux décisions prises par le responsable en cas d'incident ou d'accident.
2. Il colle au groupe dans les passages délicats, surtout lors des traversées de route.
Il retransmet les informations orales de l'animateur ou du serre-file, signalant une difficulté ponctuelle de cheminement. (Effet d'écho montant ou descendant d'une alerte sur toute la colonne des marcheurs)
Il informe l'animateur ou le serre-file lorsqu'il quitte momentanément le groupe.
Il ne s'écarte pas du sentier sans prévenir et il laisse son sac sur le bord du sentier.
3. Le randonneur fait le choix de son parcours en fonction de ses capacités physiques, de son endurance et de sa forme du moment. Il ne surestime pas ses capacités.
Il informe l'animateur d'éventuelles difficultés de santé.
4. Il porte un équipement adapté: chaussures de randonnée, vêtement de pluie, chapeau, boisson, barres de céréales, éventuellement bâtons de marche. Il protège la nature, la faune et la flore. Il ne cueille ni fleur, ni fruit, ni produits de la terre sur les parcelles privées. Il ne laisse aucun détritrus sur le parcours.



Bonnes randonnées en toute sérénité.

RECOMMANDATIONS POUR LA RANDONNEE SUR LA ROUTE :

ORDRE DE MARCHÉ DU GROUPE

MARCHER A GAUCHE

Obligatoire :

Pour une personne isolée et pour un groupe non organisé.

Possible :

Pour un groupe organisé **si en colonne par un**



MARCHER A DROITE

Obligatoire :

Pour un groupe qui n'est pas en colonne par un.

Veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée.

LE GROUPE EST CONSIDERE COMME UN VÉHICULE

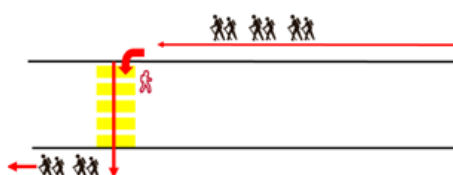


TRAVERSER LA ROUTE :

Avant chaque traversée, **attendre que l'animateur ait resserré le groupe** avec le contact visuel du serre-file. Bien écouter le rappel des consignes de sécurité et traverser au seul signal de départ.

Traverser la route

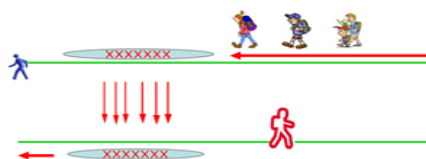
Passage pour piétons, situé à 50 M



Traverser **impérativement en pivot autour de l'animateur** face au passage protégé.

Il n'y a pas de passage

Traverser en ligne une fois le groupe resserré.



En aucun cas, nous ne sommes autorisés à arrêter la circulation
Au signal, le groupe traverse **perpendiculairement à son axe et non en biais** avec le danger dans le dos.

TRAVERSER : EXTRAITS ARTICLES CODE DE LA ROUTE

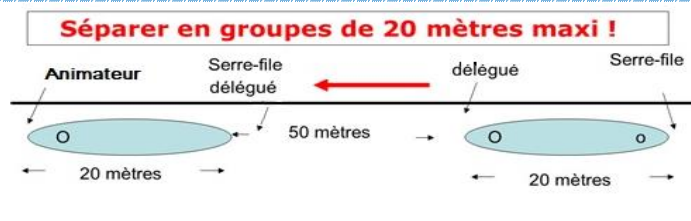
Vous ne devez traverser qu'après vous êtes assuré que vous pouvez le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse du véhicule.

Vous avez l'obligation d'emprunter les passages prévus pour les piétons s'ils sont situés à moins de 50 mètres.

Aux intersections à proximité desquelles il n'existe pas de passage prévu pour les piétons, empruntez la partie de la chaussée en prolongement du trottoir, **et ne traversez pas en diagonale, le dos face au danger !**



ORDRE DE MARCHÉ SUR LA ROUTE EN DEUX GROUPES



A CONSERVER PAR L'ADHERENT

Accidents Corporels (IRA)

Résumé des garanties

Licence : Domaines des garanties	IRA
<p>Activités assurées dans le monde entier à l'exception de certains pays :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Réunions associatives statutaires, de gestion, de travail ou récréatives. ○ Le trajet A/R « domicile-lieu de la réunion ou l'activité associative » est couvert. La Responsabilité Civile du titulaire de la licence est ainsi assurée pour le trajet sans pouvoir se substituer à l'assurance automobile obligatoire. 	•
<ul style="list-style-type: none"> ○ Pratique de la randonnée pédestre à pied, en raquettes à neige, de toute durée, avec ou sans animateur encadrant, de la randonnée avec des publics souffrant de handicap; participation au Rando Challenge® ; pratique du ski nordique (ski de fond sur pistes damées et balisées, tout déplacement à ski en terrain enneigé nordique), de la randonnée nordique (promenade, randonnée), du raid nordique, de toutes les formes de marche (nordique, afghane, ensemble de marches d'endurance dont Audax), du trekking, du géocaching ; du cani rando (assistance à la marche par traction animale) de la marche aquatique côtière ou longe côte® (activité sportive qui consiste à marcher en mer avec une hauteur d'eau au niveau du diaphragme). ○ Entretien physique pratiqué dans le cadre du club sauf sous couvert d'une association affiliée à une fédération reconnue pour cette discipline. ○ La pratique en autonomie de la randonnée sous toutes les formes décrites précédemment, donc en dehors des programmations officielles de l'association dont sont membres les assurés (l'animation ou l'encadrement d'un groupe sur initiative personnelle étant exclu). ○ Randonnée avec animaux de bât : ânes, mulets, lamas, dromadaires, pour port de charge y compris des enfants. ○ Plus généralement, les pratiques de loisirs en plein air : footing, boules, pêche, golf, équitation en manège, patinage sur glace et à roulettes, roller skating, luge, tennis, tennis de table, baignade, barque, jeux de plage, voile, surf, plongée en apnée, parcours acrobatique dans les arbres dans les structures professionnelles. ○ Les activités énumérées ci-avant sauf la marche aquatique côtière, le longe côte® et la cani rando peuvent se pratiquer en tous lieux, sans limite d'altitude, y compris sur des itinéraires possédant des aménagements destinés à sécuriser la progression (échelle, main courante) de façon ponctuelle et sur de courtes distances et ce dans le monde entier (excepté pour les personnes de nationalité étrangère vivant à l'étranger et pour les Français vivant à l'étranger). En outre, peuvent être utilisés les cheminements nécessitant un moyen de transport non motorisé pour assurer la continuité de l'itinéraire sur une courte distance : barque, bateau à chaîne. 	•
<p>Mais sont exclus :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Les parcours de randonnée glaciaire, de via ferrata et corda, les canyons aquatiques, tout parcours exigeant l'utilisation d'un matériel spécifique de sécurité à l'alpinisme, l'utilisation de techniques de progression nécessaires pour cheminer sur glaciers, zones rocheuses escarpées, canyons (relais, encordement permanent, rappel). 	Néant
<ul style="list-style-type: none"> ○ L'encadrement d'un groupe en dehors du cadre associatif. 	Néant
Licence : Domaines des garanties (suite)	IRA

<p>Responsabilité civile à l'égard des tiers et des licenciés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tous dommages confondus : 20 000 000 €. ○ Dommages matériels et immatériels consécutifs : 5 000 000 €. ○ par incendie ou dégâts des eaux en et hors locaux : 5 000 000 €. ○ dommages aux biens confiés : 50 000 € (franchise 50 €). 	<p>•</p>
<p>Frais de recherche et de secours ⁽¹⁾ : 7 500€</p> <p><i>(1) Avec avance de fonds du titulaire de la licence</i></p>	<p>•</p>
<p>Défense pénale et recours contre un tiers : 50 000€ (franchise: Néant)</p>	<p>•</p>
<p>Accidents corporels :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Décès (frais d'obsèques) 5000 € ○ Invalidité permanente : <ul style="list-style-type: none"> • jusqu'à 65% : 20 000 € x taux de d'invalidité • de 65% à 100% : versement intégral de 30 000 € ○ Frais de traitement (sous déduction des prestations sociales et mutualistes) : <ul style="list-style-type: none"> • 150% du tarif conventionnel de la Sécurité Sociale • forfaits : 200 € par dent (maximum 4). • lunetterie : 100 € par monture et 150 € par verre ou lentille. • Prothèses auditives : 200€ • autres prothèses : 200 €. ○ Remboursement des frais médicaux prescrits médicalement et non pris en charge par la Sécurité Sociale : <ul style="list-style-type: none"> • Frais de transport : 1 500 € ⁽¹⁾ • Autres frais : 1 500€ <p><i>(1) Avec avance de fonds du titulaire de la licence</i></p>	<p>•</p>
<p>Dommages matériels concomitants à un accident corporel pour le matériel nécessaire à l'activité : 600 € dont 200 € pour les lunettes non correctrices, avec une franchise de 30 € non applicable pour le matériel de sécurité et le matériel utilisé par un licencié souffrant de handicap.</p>	<p>•</p>
<p>Assistance en cas d'accident ou de maladie, sous réserve que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La maladie ou l'accident survienne en France métropolitaine ou à l'étranger : <ul style="list-style-type: none"> • entraîne une hospitalisation y compris en ambulatoire, et, • le séjour du licencié soit inférieur à un mois à l'étranger et à 90 jours en France. ○ Rapatriement et transport sanitaire (frais réels) ○ Frais d'hébergement d'une personne restée au chevet du bénéficiaire : 150 € par nuit, dans la limite de 3.000 € ○ Présence d'un proche au chevet du bénéficiaire (transport aller/retour) (frais réels) ○ Rapatriement du corps (frais réels) ○ Remboursement complémentaire des frais médicaux et d'hospitalisation à l'étranger: 20 000€ ⁽²⁾ ○ Avance de caution pénale à l'étranger: 50 000€ ○ Retour anticipé du bénéficiaire <p><i>(2) porté à 75 000€ pour les USA, Canada, Japon</i></p>	<p>•</p>