



BULLETIN D'ADHESION 2022/2023

Nom : **Prénom** :

Date de naissance : / /

Adresse :

.....

Code postal : **Ville** :

Tél fixe : **Tél portable** :

Adresse email :

Adhésion individuelle : 45 €

Adhésion couple : 80 €

ADHÉSION COUPLE

Nom : **Prénom** :

Date de naissance : / /

Il est rappelé que le certificat médical d'aptitude à la marche est obligatoire à la première inscription et valable pendant 3 ans à condition de retourner au club tous les ans **l'attestation de réponse au questionnaire de santé** en ayant coché la case : Répondu **NON** à toutes les questions. Dans le cas contraire, un nouveau certificat médical est obligatoire.

Pour les personnes âgées de plus de 70 ans, le certificat médical est obligatoire chaque année.

Chaque adhérent s'engage à respecter la **charte du randonneur** jointe au bulletin d'inscription.

L'adhérent autorise le conseil d'administration de l'ASS Rando de Soustons à utiliser son droit à l'image sans contrepartie et sur tout support en conformité avec l'article 227-24 du code pénal.

Signature de l'adhérent :

Questionnaire de santé « QS-Sport » à remplir et à conserver par l'adhérent

Ce questionnaire de santé (loi 2016-41 du 26/01/2016 de modernisation de notre système de santé) permet de savoir si vous devez fournir ou non un certificat médical **pour renouveler votre adhésion.**

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON* :

Durant les 12 derniers mois :

- 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?
- 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) ?

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 ?
- 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 ?

***NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent.**

✂.....

Attestation à retourner au club par l'adhérent lors du renouvellement de l'adhésion

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 d'adhésion. **(cocher la case obligatoirement)**

Répondu OUI à une ou plusieurs questions : je fournis un le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de l'adhésion.

Date et signature :



Charte du randonneur

Pourquoi une Charte ?

- ✓ Elle s'adresse à tous les adhérents pour qu'ils puissent randonner en groupe en toute sécurité et dans la convivialité.
- ✓ Randonner c'est pouvoir marcher dans un climat de confiance, de tolérance et de respect des autres.
- ✓ Randonner c'est respecter des règles de sécurité auxquelles les animateurs sont obligés de se conformer.
- ✓ Randonner en groupe c'est partir tous ensemble pour arriver tous ensemble.

Voici donc quelques règles adaptées à notre association :

1/ Au local avant le départ :

- ✓ S'inscrire sur la fiche de présence et signaler son volontariat éventuel pour être chauffeur de covoiturage, attendre les consignes des animateurs (trajet, que faire si perdu, répartition dans les voitures, etc.)

A ce sujet, il faut rappeler que notre activité n'est possible que grâce au covoiturage. D'où l'importance d'une large participation de chacun à ce service. Les modalités d'indemnisation sont fixées par le conseil d'administration.

2/ La sécurité :

- ✓ Tout d'abord, la sécurité en randonnée passe par un bon équipement adapté au profil (plaine ou montagne) et à la météo. Donc avant de partir vérifier le type de randonnée et les prévisions météo pour adapter son équipement (chaussures, bâtons, protection contre la pluie, le froid, le soleil...).

Le danger vient également des routes passantes :

- ✓ Respecter strictement les consignes des animateurs (marche à gauche en file indienne ou à droite en groupe) et rester vigilants. Les véhicules approchant sont signalés par un coup de sifflet des animateurs.
- ✓ Attendre l'autorisation des animateurs lorsqu'il faut traverser.
- ✓ Toujours suivre le cheminement de l'animateur de tête afin d'éviter tout incident qui pourrait pénaliser l'ensemble du groupe.
- ✓ Signaler au plus tôt aux animateurs toute défaillance de l'un des randonneurs.

3/ En randonnée :

- ✓ Ne pas dépasser l'animateur de tête sauf accord de celui-ci.
- ✓ Lorsqu'un marcheur doit s'isoler pour satisfaire un besoin naturel, l'animateur serre file doit être prévenu : soit le marcheur laisse son sac au bord du chemin, soit il en informe un autre marcheur.
- ✓ Ne pas chercher à aller au-delà de ses propres limites et prévenir l'un des animateurs en cas de difficultés.
- ✓ Rester en harmonie avec la nature, ne pas laisser de trace de notre passage, pas de déchets ni de détériorations.

4/ Au retour :

- ✓ Donner son avis éventuel aux animateurs sur la randonnée effectuée : difficultés rencontrées, intérêt, propositions, etc. Ces remarques seront étudiées et discutées lors des réunions animateurs.