GArrigue BAlade RANdonnée

Contact : Marie-Claude ✆06 03 69 62 39/ Didier ✆06 62 35 07 16
Nous suivre : https://www.randogabaran.fr/
Chez ESCAL 7ter, rue des Cévennes - 30320 MARGUERITTES
Association loi 1901 n° préfectoral W302006789 - SIRET 419 774 641 00015

Bulletin d'Adhésion

Je soussigné(e) _____ *lieu de naissance* _____ *date de naissance* _____

domicilié(e) _____

courriel _____ ☎ _____

adhére à l'association de randonnée pédestre GArrigue, BAlade et RANdonnée pour *la saison 2023-2024*

du 10 septembre 2023 au 30 septembre 2024

Souhaitant bénéficier d'une inscription « Couple » ou « Familiale », j'inscris le(s) membre(s) de mon foyer ci-dessous désigné(s)

Prénom et nom _____ né(e) le _____ ☎ _____

Prénom et nom _____ né(e) le _____ ☎ _____

Prénom et nom _____ né(e) le _____ ☎ _____

- Je m'engage à m'équiper pour les activités auxquelles je participerai et, d'une manière générale, à respecter le règlement intérieur de l'association dont j'ai pris connaissance au verso
- En participant à un événement du club en intérieur ou en covoiturage, je m'engage à respecter les règles sanitaires en vigueur
- J'ai noté que le club a souscrit en tant que personne morale et pour ses dirigeants une assurance responsabilité civile et protection juridique à la SMACL
- Pour moi (et mes ayants-droits), je reconnais être garanti par un contrat d'assurance multi-garanties « individuel » ou « chef de famille » chez _____ référencé _____ pour les dommages que je pourrais causer à autrui au cours de mes activités au sein du club, d'éventuels accidents corporels et l'assistance en déplacement ; je m'engage à renouveler ce contrat ou à en souscrire un autre proposant des garanties similaires si celui-ci expirait avant la fin de septembre 2024
- J'autorise, *OU* je n'autorise pas *(rayer la mention inutile)* la diffusion des photos sur lesquelles je figurerais ou un membre de ma famille désigné ci-dessus, en vertu du règlement européen du 21 juin 2018 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données.

Pour finaliser ce bulletin d'adhésion, je joins (pour chaque adhérent) :

- <u>Pour toute première adhésion :</u>

Un certificat médical d'aptitude à la randonnée pédestre de moins de 6 mois

- <u>Pour tout renouvellement d'adhésion :</u>

Un certificat d'aptitude si celui précédemment fourni a plus de 3 ans ou, avant son expiration, si je réponds affirmativement à l'une des neuf questions posées au verso

et un chèque à l'ordre de GABARAN de _____ euros.

Fait à
le

Signature *précédée de la mention «lu et approuvé «*

**** tarif annuel :***
39 € en individuel
75 € en couple ou familial

Règlement intérieur à lire et questionnaire à compléter personnellement par chaque randonneur (couple ou famille)

Le présent document fait office de Règlement intérieur du club GABARAN

La randonnée est un sport de plein air, lequel justifie des précautions et le respect de règles de bon sens, ne serait-ce que pour préserver son corps.

État d'esprit

A l'adhésion, sont requis un questionnaire santé agrée et un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée pédestre de moins d'un an.

Cependant, au-delà de la performance, que ce soit lors des randonnées à la journée, ou lors des séjours plus longs, la bonne humeur et la convivialité primeront sur la performance, autant faire que ce peut dans un environnement privilégié.

Participation

Les randonnées organisées par le club sont ouvertes à tous ses membres adhérents, chacun d'entre eux ayant reconnu être garanti par un contrat d'assurance multi-garanties « chef de famille » ou « individuel » pour d'éventuels accidents corporels, l'assistance en déplacement et les dommages qu'il pourrait causer à autrui.

Tout autre randonneur occasionnel (invité ou futur licencié en sortie à l'essai) participe à la randonnée sous sa propre responsabilité.

Equipement

Même pour les randonnées les plus simples, chaque randonneur doit s'équiper correctement pour s'adapter à toutes les situations :

- Un sac à dos, des chaussures de marche de préférence hautes et, facultativement, 2 bâtons
- Un coupe-vent et/ou une cape de pluie, voire une polaire selon la saison et/ou l'altitude
- Un vrai repas pour le midi et des en cas pour les pauses
- 1 à 2 litres d'eau selon les conditions climatiques
- Ses médicaments personnels si besoin.

Cotation

Si Joseph Kessel a écrit "On peut toujours plus que ce que l'on croit", il appartient néanmoins à chacun(e) de ne pas surestimer ses capacités, sachant que la difficulté d'une randonnée s'apprécie par sa longueur, son dénivelé cumulé, la complexité du cheminement, la pénibilité des sols, voire la technicité.

Pour forger son jugement, sur le programme périodique, chaque adhérent peut prendre préalablement connaissance de la cotation de chaque randonnée selon trois critères préconisés par la Fédération Française de Randonnée Pédestre : effort, technicité, risque.

Cette cotation progressive de 1 à 4 (« olive » = tranquille ; « jaune » = classique ; « orangeade » physique ; violette » = sportive), est précisée sur le programme ainsi que toutes caractéristiques techniques, en particulier :

- la distance à parcourir,
- le dénivelé cumulé positif,
- l'altitude minimum et maximum, passage à gué, usage des mains, passages exposés…

Sécurité-Responsabilité

Les organisateurs ou animateurs sont des adhérents bénévoles qui mettent leur expérience et leur connaissance aux services de tous. Ils ne sauraient se substituer à la responsabilité individuelle de chacun des participants.

Ainsi, lorsque la file des randonneurs s'allonge, il convient que chacun voit son prédécesseur et son suivant. A chaque croisement ou bifurcation, les premiers doivent s'arrêter et attendre que la totalité du groupe les rejoigne et prenne le temps de reprendre leur souffle avant de repartir.

Quand on randonne le long d'une route, marcher en file indienne s'impose, du côté droit, ou du côté où la visibilité est la meilleure pour voir arriver les véhicules et être vu.

Nos amis les chiens ne sont pas acceptés, mais sur demande préalable les enfants peuvent participer.

Chaque adhérent participe donc en toutes connaissances aux randonnées proposées et en assume les risques si minimes soient-ils. Il s'engage :

- à s'informer de la cotation et des caractéristiques techniques des randonnées auxquelles il souhaite prendre le départ
- à respecter les règles et précautions ci-dessus édictées et à emprunter le parcours conseillé par l'organisateur au cours de la sortie
- à ne pas faire porter la responsabilité des incidents ou accidents éventuels ni à l'association, ni à l'organisateur bénévole, ceci étant étendu aux ayants droits et les membres de la famille.

Le transport sur les lieux de randonnées est libre ; il reste à la charge et sous l'entière responsabilité de chaque participant. La tarification du covoiturage calculée par le club ne saurait avoir de caractère contractuel.

Questionnaire de santé à remplir et à signer par chaque adhérent

Répondre aux 9 questions suivantes :

	OUI	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 essouflement inhabituel ou un malaise ?		
3/ Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4/ Avez-vous eu une perte de connaissance inexpliquée ?		
5/ Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord de votre 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 survenue durant les 12 derniers mois ?		
8/ Votre pratique sportive est-elle interronpue pour des raisons de santé ?		
9/ Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

nom, prénom et signature :

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, un nouveau certificat médical d'aptitude à la randonnée pédestre sera à fournir avec l'adhésion.

Questionnaire de santé à remplir et à signer par chaque adhérent

Répondre aux 9 questions suivantes :

	OUI	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 essouflement inhabituel ou un malaise ?		
3/ Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4/ Avez-vous eu une perte de connaissance inexpliquée ?		
5/ Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord de votre 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 survenue durant les 12 derniers mois ?		
8/ Votre pratique sportive est-elle interronpue pour des raisons de santé ?		
9/ Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

nom, prénom et signature :

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, un nouveau certificat médical d'aptitude à la randonnée pédestre sera à fournir avec l'adhésion.

Pour un 3ème adhérent ou plus, merci de photocopier cette page et la compléter.