

Président : Christian ETIENNE mob. : 06 44 75 36 14
Trésorière : Jacqueline RIPOLL mob. : 06 50 40 96 22
Secrétaire : Francis IMBERT mob. : 06 85 76 23 36

Nos activités

Nous randonnons tous les mardis et certains dimanches (environ un dimanche sur deux, mais cela peut varier).

Nous faisons des randonnées d'une journée, variant la plupart du temps entre 12 et 16 km avec des dénivelés positifs entre 200 et 600 mètres environ.

Nous organisons également 3 séjours de quelques jours par an.

Les départs en randonnées se font à partir du parking devant la salle du bicentenaire de Pignan, sauf exceptions soit à 8h30, soit à 9h00. Il faut cependant arriver un quart d'heure avant, afin d'organiser les covoiturages. Nous nous regroupons en général à 4 personnes par voiture, les passagers rémunérant le conducteur selon le barème retenu lors de l'assemblée générale.

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous joindre à nous une fois, avant de vous inscrire.

Le tarif d'inscription à l'association est de 40€ pour l'année si vous n'êtes pas déjà inscrit à la Fédération Française Randonnée Pédestre et de 10€ si vous êtes inscrit à la FFRP.

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires, vous pouvez contacter le secrétaire à l'adresse mail de l'association ou par téléphone (voir coordonnées plus haut).

2020-2021

Bulletin d'Adhésion à l'Amarante



Je soussigné (e),

Prénom, NOM : Date de naissance :/...../.....

Adresse complète :

.....

N° téléphone fixe : N° mobile :

Mel/Courriel :(très lisible SVP)

Sollicite mon adhésion à l'association Amarante de Pignan, association de randonneurs.

Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et je m'engage à le respecter.

Je ne suis pas licencié (e) à la FFRP par une autre association *

Je joins à la présente demande d'adhésion un chèque de 40 € à l'ordre de l'APAR (si vous le souhaitez, un paiement échelonné peut être effectué ; prendre contact avec la trésorière).

Je suis licencié (e) à la FFRP par une autre association *

Je joins à la présente demande d'adhésion un chèque de 10 € à l'ordre de l'APAR. Fournir la copie de la licence (recto et verso).

Je joins à ma demande d'adhésion un certificat médical d'aptitude à la randonnée **

J'accepte de recevoir les informations de l'association par courrier électronique.

Je certifie avoir eu connaissance de l'existence de garanties supplémentaires en option par feuillet remis séparément.

Demande d'adhésion à fournir impérativement avant le 15 octobre avec le règlement et le certificat médical **.

Fait à le

Signature

A fournir à la trésorière.

(*) cocher la bonne case

(**) le certificat médical n'est pas nécessaire pour les adhérents qui en ont fourni un l'année dernière ou l'année précédente et qui ont répondu NON à toutes les questions du questionnaire QSport. Il faut alors fournir une attestation.

Article 1. Nature et siège de l'Association.

« Amarante de Pignan Association de Randonneurs » (APAR) est affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP). Laïque et apolitique, l'Association refuse toute discrimination (ethnique, culturelle, philosophique, physique, religieuse, politique, d'opinions ...).

Article 2. Obligations des membres.

L'important est de pratiquer une activité physique, en se faisant plaisir, sans se surestimer et sans esprit de compétition.

Au début de chaque saison de marche, les membres actifs (ou adhérents) :

- versent une cotisation fixée par l'Assemblée Générale sur proposition du Conseil d'Administration. Cette cotisation comprend notamment l'affiliation à la FFRP et l'assurance type « Individuelle Responsabilité civile Accident corporel » (IRA) souscrite pour les adhérents et les animateurs.
- fournissent un certificat médical d'aptitude aux différents niveaux de randonnée.

L'Association ne sera pas responsable des conséquences résultant de la pratique de la randonnée avec un état de santé incompatible avec celle-ci.

Les adhérents s'engagent à respecter la propriété privée, à fermer les barrières et à ne pas laisser de détritus. Ils s'engagent également à observer la réglementation en vigueur sur les lieux de randonnée (interdiction concernant les chiens, les feux, la flore, la faune etc.).

Pour des raisons de sécurité ou de morale, un comportement perturbateur ou à risques pourra entraîner la radiation de l'adhérent.

Article 3. Personnes extérieures à l'Association.

En conformité avec la FFRP en matière d'assurance et sous réserve de l'accord d'un membre du Conseil d'Administration, les personnes étrangères à l'Association peuvent bénéficier d'un essai gratuit pour une randonnée de leur choix. Cet essai devra se faire dans le respect du Règlement Intérieur.

Article 4. Planification des randonnées.

Périodiquement, les membres de la commission « Randonnées » se réunissent pour élaborer le programme des marches.

Outre divers renseignements comme l'heure, le lieu de rendez-vous, le kilométrage, la durée etc., le programme remis à chaque adhérent classe les marches par niveaux de difficultés.

Par rapport à la randonnée proposée, chaque marcheur devra évaluer objectivement sa condition physique du moment et ne jamais présumer de ses capacités.

Article 5. Equipement.

- De bonnes chaussures de marche (semelle épaisse bien crantée, tige moyenne ou haute, pointure choisie avec précaution). Il est conseillé d'avoir déjà porté ses chaussures avant de randonner avec pour la première fois.
- De l'eau en quantité suffisante, des barres énergétiques, le repas (si journée).
- Une cape de pluie, un coupe-vent, un vêtement chaud.
- Une petite pharmacie personnelle.
- Une couverture de survie.

Article 6. Transport.

De Pignan aux lieux de départ des randonnées, le transport s'effectue souvent en voiture. Pour une bonne répartition dans les véhicules, il est demandé d'arriver au plus tard 10 minutes avant le départ qui aura lieu à l'heure indiquée sur le programme.

Le covoiturage n'est pas une obligation mais seulement une possibilité conviviale et économique utilisée pour la pratique des activités.

Les modalités de calcul pour la participation aux frais de covoiturage sont établies par le Conseil d'Administration. La participation par adhérent est indiquée sur les programmes d'activité.

Les voitures ne sont pas prises en charge par l'assurance de l'Association. Chaque chauffeur doit traiter avec son assurance personnelle.

Article 7. Les Animateurs.

Chaque groupe de randonnée sera encadré par au moins 2 Animateurs : l'Animateur principal et l'Animateur serre file.

L'Animateur serre-file marche en dernière position. Son rôle est important. En aucun cas, l'Animateur serre file ne doit laisser des personnes derrière lui.

Article 8. Consignes à respecter lors des randonnées.

L'Animateur principal est le responsable de l'organisation et du bon déroulement de la randonnée. Avec l'accord du Président ou, à défaut, d'un membre du Conseil d'Administration, il peut supprimer la marche ou changer de randonnée. Il peut aussi refuser un adhérent (équipement défectueux, problème apparent de santé, ...).

En marche, chaque randonneur est responsable de celui qui le suit notamment lors des changements de direction.

Toute personne qui s'éloigne momentanément du groupe pour quelque raison que ce soit doit :

- prévenir un autre membre qui s'assurera de son retour ;
- laisser son sac en bordure du chemin à la vue de l'Animateur « serre file ».

Toute personne qui quitte volontairement et définitivement le groupe ou qui s'en éloigne sans prévenir dégage la responsabilité de l'Association.

Sur les routes ouvertes à la circulation routière, le déplacement s'effectue en colonne par un sur le bord gauche de la chaussée dans le sens de la marche, sauf si cela est de nature à compromettre la sécurité ou sauf circonstances particulières.

Article 9. Reconnaissances.

La reconnaissance a notamment pour but de :

- définir les principales caractéristiques de la randonnée (longueur, tracé de l'itinéraire, durée, niveau de difficultés, balisage) ;
- repérer les sites remarquables ;
- fixer les lieux de rendez-vous.

Article 10. Divers.

Les chiens ne sont pas acceptés lors des randonnées.



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Le 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"/>	

*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

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.



ATTESTATION

Je soussigné/e :

Nom :

Prénom :

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé Q Sport 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 questions : dans ce cas je fournis un Certificat Médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de mon renouvellement de licence.

Date et signature :