

**DOUAI MARCHÉ FFRANDONNÉE**  
**ADHESION COTISATION 2008/2009**

Les licences de la Fédération sont valables à partir du jour de votre renouvellement (entre septembre 2008 et jusque 31 août 2009) et l'assurance est valable jusqu'en décembre 2009.

**Le renouvellement des cotisations commence dès maintenant et devrait se terminer au plus tard le 1<sup>er</sup> décembre 2008.** Pour faciliter le travail des trésorier et secrétaire, ainsi que la distribution des licences, nous vous demandons d'adhérer rapidement, dès réception de ce courrier.

**La cotisation qui vous est demandée** est réévaluée en raison de l'augmentation du prix de la licence FFRandonnée et d'un réajustement de la part de Douai Marche pour les licences familiales. Cette part est fixée à 8,50€ en individuel et 12€ en familial.

**Une partie couvre l'assurance.** Vous pouvez choisir une assurance responsabilité civile (**IR ou FR**) qui couvre les dommages à autrui et permet à l'association d'être assurée, ou une assurance plus complète couvrant les accidents corporels et l'assistance (**IRA ou FRA**). Possibilité également de souscrire une assurance **IMPN ou FMPN** (Multi Loisirs Pleine Nature) qui vous couvre la RC, les accidents corporels et l'assistance pour les activités alpines hors escalade et les activités de loisirs (cyclo, VTT, rivière, loisirs de plein air).

**L'abonnement au journal PASSION RANDO** (4 numéros par an pour 4 €, au lieu de 8 € prix public) peut être souscrit en même temps que votre licence. L'abonnement démarre avec le numéro de décembre. pour les abonnés de 2008

		<i>Cotisation simple</i>			<i>Cotisation avec PASSION RANDO</i>	
		TOTAL	dont part FFRP	dont part assurance	dont part Douai Marche	+ 4 € d'abonnement.
<b>COTISATION INDIVIDUELLE</b>	<b>IR</b>	26 €	17 €	0,50 €	8,50 €	30 €
	<b>IRA</b>	27,80 €	17 €	2,30 €	8,50 €	31,80 €
	<b>IMPN</b>	36,30 €	17€	10,80 €	8,50 €	40,30 €
	Licencié d'un autre club ou Randocarte	10 €			10 €	
<b>COTISATION FAMILIALE</b>	<b>FR</b>	46,50 €	34 €	0,50	12 €	50,50 €
	<b>FRA</b>	50,40 €	34 €	4,40 €	12 €	54,40 €
	<b>FMPN</b>	66,80 €	34 €	20,80 €	12 €	70,80 €

Pour adhérer, il suffit de **renvoyer le bulletin d'adhésion** complètement rempli et signé **accompagné d'un chèque** à l'ordre de Douai Marche **et d'un certificat médical** (si vous le fournissez par la suite, veillez à y indiquer votre numéro de licence). Parlez à votre médecin de votre pratique et du niveau de difficulté (échelle en 4 niveaux jointe + proposition de modèle de certificat médical) afin qu'il puisse juger de votre aptitude. Il est également possible d'obtenir ce certificat auprès du Centre Médico-sportif (demandes groupées par l'association : contactez Brigitte au 03 27 96 96 64).

**RAPPEL DES REGLES DE SECURITE POUR LA RANDONNEE PEDESTRE**

Respectez le code de la route : un rappel de la sécurité routière a été envoyé à la Fédé et aux associations de randonneurs :

- Utilisez en priorité les accotements s'ils sont praticables
- Hors agglomération et sur route, en l'absence d'accotement praticable et de trottoir, marchez en colonne de 1 personne, près du bord gauche de la chaussée. Cependant suivez les indications contraires qui seraient données par les accompagnateurs ou les associations qui nous invitent.
- Se rendre visible : vêtements clairs, bandes fluorescentes sur les vêtements et les sacs.

De plus, Douai Marche vous rappelle :

- Utilisez les trottoirs et les accotements s'ils existent
- Ne stationnez pas sur la route, ni lors du départ (laissez les arrivants se garer), ni lors des arrêts
- Ne marchez pas sur la piste cyclable
- Utilisez les passages piétons et traversez perpendiculairement à l'axe de la route, traversez ensemble et regroupés
- Si la barrière d'un passage à niveau est baissée, ne traversez pas

Convivialité : respectez les autres et la nature (faune, flore, gibier), restez sur les sentiers.

Chacun a le droit de marcher à son rythme (lent, moyen ou rapide) et de trouver le plaisir de la marche comme il l'entend.

Ne jetez pas vos déchets dans la nature, mettez-les dans votre poche ou votre sac et vous les jetterez à la première poubelle ou chez vous.

Nos amis les chiens sont bienvenus s'ils sont tenus en laisse et ne perturbent pas les autres randonneurs.

Les membres du Conseil d'Administration et les organisateurs de parcours ainsi que vos accompagnateurs sont des bénévoles Ils passent du temps pour vous organiser des marches agréables, pensez à leur dire si vous avez apprécié, ne les "engueulez" pas si tout n'est pas parfait, ils ont fait de leur mieux. Les critiques sont utiles seulement si elles sont constructives et vos propositions sont les bienvenues.

Certificat médical : un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive est obligatoire pour pratiquer votre sport  
Alerte Météo En cas d'alerte météo ou si l'organisateur juge les conditions dangereuses la marche pourra être annulée.

**PARTIE A CONSERVER**

**BULLETIN D'ADHESION ANNEE 2008/2009  
DOUAI MARCHE F F RANDONNEE**

**REGLES DE SECURITE POUR LA RANDONNEE PEDESTRE**

Respectez le code de la route : un rappel de la sécurité routière a été envoyé à la Fédé et aux associations de randonneurs :

- Utilisez en priorité les accotements s'ils sont praticables
- Hors agglomération et sur route, en l'absence d'accotement praticable et de trottoir, marchez en colonne de 1 personne, près du bord gauche de la chaussée. Cependant suivez les indications contraires qui seraient données par les accompagnateurs ou les associations qui nous invitent.
- Se rendre visible : vêtements clairs, bandes fluorescentes sur les vêtements et les sacs.

De plus, Douai Marche vous rappelle :

- Utilisez les trottoirs et les accotements s'ils existent
- Ne stationnez pas sur la route, ni lors du départ (laissez les arrivants se garer), ni lors des arrêts
- Ne marchez pas sur la piste cyclable
- Utilisez les passages piétons et traversez perpendiculairement à l'axe de la route, traversez ensemble et regroupés
- Si la barrière d'un passage à niveau est baissée, ne traversez pas

Convivialité : respectez les autres et la nature (faune, flore, gibier), restez sur les sentiers.

Chacun a le droit de marcher à son rythme (lent, moyen ou rapide) et de trouver le plaisir de la marche comme il l'entend.

Ne jetez pas vos déchets dans la nature, mettez-les dans votre poche ou votre sac et vous les jetez à la première poubelle ou chez vous.

Nos amis les chiens sont bienvenus s'ils sont tenus en laisse et ne perturbent pas les autres randonneurs.

Les membres du Conseil d'Administration et les organisateurs de parcours ainsi que vos accompagnateurs sont des bénévoles Ils passent du temps pour vous organiser des marches agréables, pensez à leur dire si vous avez apprécié, ne les "engueulez" pas si tout n'est pas parfait, ils ont fait de leur mieux. Les critiques sont utiles seulement si elles sont constructives et vos propositions sont les bienvenues.

Certificat médical : un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive est obligatoire pour pratiquer votre sport

Alerte Météo : En cas d'alerte météo ou si l'organisateur juge les conditions dangereuses, la marche pourra être annulée.

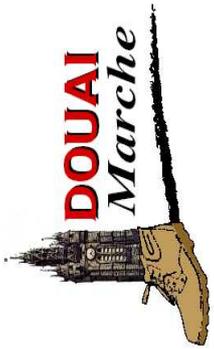
Toutes les rubriques doivent impérativement être complétées pour permettre l'édition de votre licence. **(1) Entourez la réponse utile**

<b>NOM</b>				<b>PRENOM</b>		
<b>SEXE (1)</b>	Féminin	Masculin	<b>N° DE LICENCE</b>			
<b>DATE DE NAISSANCE</b>						
<b>ADRESSE</b>						
<b>CODE POSTAL</b>		<b>VILLE</b>				
<b>N° TEL. FIXE</b>				<b>N° TEL. PORTABLE</b>		
Souhaitez-vous recevoir le courrier par mail ? (1)		OUI	NON	<b>Adresse courriel</b>		
<b>TYPE DE LICENCE (1)</b>				* L'adhésion familiale est délivrée à un titulaire et à ses rattachés : conjoint, concubin ou pacsé, enfants mineurs et majeurs jusque 25 ans, vivant sous le même toit. (2 adultes non conjoints ou concubins de la même famille doivent prendre chacun une licence individuelle)		
<i>Individuelle</i>	IR 26 €	IRA 27,80 €	IMPN 36,30 €			
<i>Individuelle + Passion Rando</i>	30 €	31,80 €	40,30 €			
<i>Familiale *</i>	FR 46,50 €	FRA 50,40 €	FMPN 66,80 €			
<i>Familiale + Passion Rando *</i>	50,50 €	54,40 €	70,80 €			
<b>Composition de la famille</b>		Nom	Prénom	Date de naissance	N° de licence	
Conjoint						
Enfant 1						
Enfant 2						
Enfant 3						
<i>Licencié autre club ou Randocarte</i>	10 €/pers.	<b>Nom du club et n° de licence(s)</b>				

**CERTIFICAT MEDICAL JOINT**

**SIGNATURE**

**ADRESSEZ CETTE FICHE ACCOMPAGNEE DE VOTRE CHEQUE à l'ordre de Douai Marche ET DE VOTRE CERTIFICAT MECIDAL à Marie-Antoinette BARE - 2, rue de Verdun - 59500 DOUAI (joindre une enveloppe timbrée en cas de demande de justificatif)**



## CERTIFICAT MEDICAL

### De non-contre-indication à la pratique de la marche

Je soussigné, Docteur en médecine, certifie avoir examiné :

M. Mme Mlle.....

Né (e) le..... ,  
Demeurant à .....

et n'avoir constaté, à la date de ce jour, aucun signe clinique apparent contre-indiquant la pratique de la marche de niveau.....

N° de la licence FFRANDONNEE.....

Date

Signature

Cachet



#### NIVEAU 1 ACCESSIBLE A LA PLUPART

Randonnée courte (5 à 8 Km dans la 1/2 journée)

Terrain facile: chemins ruraux empierrés ou chemins de terre en bon état

Accessible à toute personne pratiquant occasionnellement la marche à pieds.

Equipement : pas d'équipement particulier nécessaire; chaussage correct

Pour Douai Marche parcours de 8 Km ou vendredi



#### NIVEAU 2 ACCESSIBLE AUX PERSONNES QUI PRATIQUENT OCCASIONNELLEMENT LA RANDONNEE

Randonnée moyenne (9 à 12 km dans la 1/2 journée)

Terrain pouvant présenter quelques passages difficiles: boue, ronces, etc..

Accessible à toute personne ayant une certaine pratique de la marche à pieds

Equipement : bonnes chaussures conseillées (semelles crantées) et vêtements adaptés à la saison.

Pour Douai Marche parcours de 13 Km et certaines sorties à la journée ou voyages



#### NIVEAU 3 ACCESSIBLE AUX PERSONNES QUI PRATIQUENT REGULIEREMENT LA RANDONNEE

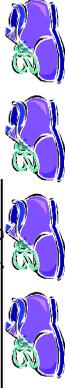
Randonnée de la journée, 18 à 25 Km, ou de plusieurs jours, avec port de sac à dos

Tout terrain, dénivelés, passages boueux, sols irréguliers...

Accessible aux personnes pratiquant régulièrement

Equipement : bonnes chaussures indispensables, sac 25/35 litres, vêtements adaptés à des intempéries éventuelles (froid, pluie, fortes chaleurs)

Pour Douai Marche 20 Km, sorties à la journée et voyages.



#### NIVEAU 4 ACCESSIBLE AUX RANDONNEURS CONFIRMES, en bonne forme physique, s'entraînant régulièrement à la randonnée

Randonnée pouvant présenter des difficultés sérieuses:

soit par la longueur, supérieure à 25 Km ou par l'altitude élevée

soit par le terrain, le dénivelé important, la progression hors sentiers

soit par sa durée sur plusieurs journées, en itinérant avec ou sans portage

Equipement complet indispensable: chaussures montantes, adaptées à l'activité,

vêtement adaptés à tous types de conditions météorologiques, sac à dos 50/60

litres portage éventuel d'équipement pour la nuit.

Pour Douai Marche certaines randonnées au cours de voyages.