

1 RANDONNER EN TOUTE LIBERTÉ

Que vous randonniez régulièrement ou occasionnellement, en famille ou entre amis, la Randocarte® est 100% utile à votre passion !

Bénéficiez :

- d'un réseau de 120 000 km d'itinéraires labellisés répartis entre les GR®, les GRP® et les PR
- d'infos, conseils, services et formations
- d'avantages exclusifs auprès de nos partenaires
- de l'abonnement d'un an gratuit au magazine Passion Rando (4 numéros)
- des frais de ports offerts pour toute commande de topoguides ou accessoires sur la boutique en ligne de la FFRandonnée
- de la sécurité d'une assurance adaptée et une assistance 24h/24

La Randocarte® s'adapte à vos envies :

2 formules

Individuelle

Familliale

Randocarte®

Si vous êtes adepte de randonnée

35 €

68 €

Randocarte® Formule Sport +

Si vous êtes adepte de randonnée et de tous les sports nature, la Randocarte® Sport + vous est réservée. Une adhésion plus complète qui vous permet de pratiquer vos sports en toute assurance : Via Ferrata, randonnée alpine, parcours de glace, ski et sport de glisse, canoë kayak, canyoning...

47 €

92 €



2 VOS AVANTAGES

Vos avantages offerts par la Randocarte®

PASSION RANDO :

L'abonnement d'un an (4 numéros) au magazine Passion Rando vous est offert avec votre Randocarte®

Découvrez ou redécouvrez notre magazine Passion Rando et sa nouvelle formule de 92 pages consacrées à l'actualité de la randonnée.

Retrouvez chaque trimestre les nouvelles tendances, des idées rando en France et à l'étranger, des conseils et astuces d'experts, des reportages photos...



BOUTIQUE FFRANDONNÉE :

www.ffrandonnee.fr

Les frais de ports vous sont offerts pour toute commande de topoguides ou accessoires sur la boutique en ligne de la FFRandonnée (www.ffrandonnee.fr > boutique) : catalogue complet des topoguides, textile, accessoires, DVD, ...



AVANTAGES PARTENAIRES

Profitez d'une multitude d'avantages chez nos partenaires :

- Des tarifs préférentiels (jusqu'à 25% de réduction) pour vos séjours en villages vacances et auberges de jeunesse, voyages, croisières ... en France et à l'étranger.
- Des séjours exclusifs réservés aux adhérents.

Découvrez l'ensemble de vos avantages sur : www.ffrandonnee.fr > rubrique Partenaires



3 CERTIFICAT MÉDICAL

En tant que fédération sportive délégataire des activités randonnée et longe côte, nous nous engageons auprès de l'Etat et de notre réseau à « veiller à la santé de nos adhérents et à prendre les dispositions à cet effet ».

À compter du 1^{er} septembre 2017, la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application imposent aux fédérations sportives de nouvelles dispositions donnant une validité de 3 ans au certificat médical et facilitant le renouvellement des licences en permettant sous certaines conditions de ne pas présenter un nouveau certificat médical.

Première prise de Randocarte :

Pour toute première prise de Randocarte, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, datant de moins d'un an, doit être fourni par le pratiquant. Merci de nous retourner avec votre bulletin de souscription et votre règlement, - le certificat médical ci-dessous dûment complété par votre médecin - ou un certificat médical sur papier d'ordonnance de votre médecin attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de ou des activités physiques pratiquées dans le cadre de la Randocarte.

Renouvellement de la randocarte :

Durant la nouvelle période de validité de 3 ans de votre certificat médical, lors de chaque renouvellement de votre randocarte, il vous faut renseigner le questionnaire de santé, que vous trouverez sur le site ffrandonnee.fr rubrique randonner>randonnée et santé>certificat médical

- Si vous répondez « NON » à toutes les questions, merci de remplir et de nous retourner avec votre bulletin de souscription et votre règlement, l'attestation
- Si vous répondez « OUI » à une seule des questions, ou si vous refusez d'y répondre, merci de joindre un certificat médical datant de moins d'un an.

Pratique en compétition :

Attention, pour pratiquer le rando challenge ou le longe côte en compétition, le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication pour la pratique en compétition. Sa validité est également de 3 ans.

CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE SPORTIVE

Modèle proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le..... à

Je, soussigné(e), Dr déclare avoir examiné

Mme / M âgé(e) de.....

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique de :

☐ La Randonnée Pédestre :

- ☐ en compétition
- ☐ hors compétition

☐ La Marche Nordique hors compétition

☐ La Raquette à Neige hors compétition

☐ La Marche Aquatique Côtière / Longe-côte

- ☐ en compétition
- ☐ hors compétition

☐ La Rando Santé® (adaptée à des marcheurs dont la performance physique est diminuée temporairement ou durablement)

Cher Confrère, Chère Consoeur,
Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants si vous le jugez pertinent :

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire (total) à ne pas dépasser :

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : oui / non

TAMPON

Avec nos remerciements confraternels
La commission médicale de la FFRandonnée

SIGNATURE

Informations à l'attention du médecin traitant : votre patient vient vous demander, conformément à la loi, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre. Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : lutte contre les maladies de sédentarité, contre le surpoids, limite l'ostéoporose. Connaissant bien votre patient, et à la suite de votre examen, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.

4 FORMULAIRE D'ADHÉSION

Je souscris à la Randocarte® (assurance RC et Accidents corporels comprises)

- ☐ Individuelle au tarif de 35€
- ☐ Familiale au tarif de 68€
- ☐ Formule Sport + Individuelle au tarif de 47€
- ☐ Formule Sport + Familiale au tarif de 92 €
- ☒ Je reçois GRATUITEMENT le magazine Passion Rando (pour 1 an 4 numéros)

Merci de renvoyer le bulletin à votre Comité Départemental (cf. adresse au dos du document) ou à défaut à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

☐ Je joins un chèque de _____ libellé à l'ordre de la FFRandonnée et le certificat correspondant.

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Courriel : _____ @ _____

Tél. : _____

N° de carte 2016/2017 :
(en cas de renouvellement)

Les membres de la famille (conjoint/concubin et enfants de moins de 25 ans) compris dans l'adhésion Randocarte® familiale sont :

Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : ☐ F ☐ M Date de naissance : ____ / ____ / ____

Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : ☐ F ☐ M Date de naissance : ____ / ____ / ____

Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : ☐ F ☐ M Date de naissance : ____ / ____ / ____

Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : ☐ F ☐ M Date de naissance : ____ / ____ / ____

N° de carte 2016/2017 :
(en cas de renouvellement)

N° de carte 2016/2017 :
(en cas de renouvellement)

N° de carte 2016/2017 :
(en cas de renouvellement)

N° de carte 2016/2017 :
(en cas de renouvellement)

Attestation pour les pratiquants majeurs

Je, soussigné(e), Mme / M

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 le 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(e), Mme / M

en ma qualité de représentant légal de

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 mon club lors de son renouvellement de licence.

☐ Répondu OUI à une ou plusieurs question(s) ; je fournis un le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive lors de son renouvellement de licence.

DATE et SIGNATURE du représentant légal

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions et informations de la part de la fédération et de ses partenaires. Si vous ne le souhaitez pas, ou en cas de modification des renseignements vous concernant, il vous suffit d'accéder à votre espace Internet personnel sur : www.gestion.ffrandonnee.fr/MonCompte code d'accès personnalisé fourni sur votre lettre-carte ou de nous écrire en nous indiquant vos noms, prénoms, adresse et votre numéro de Randocarte® à :
Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64 rue du Dessous des Berges - 75013 PARIS.

Pour toutes informations relatives aux domaines des garanties, nature et montant des garanties:
• consulter notre site Internet:
<http://www.ffrandonnee.fr>, rubrique «Nous rejoindre/la Randocarte/Domaines des garanties»
• Contacter la Mutuelle Des Sportifs :
- 01 53 04 86 86
- contact@grpmds.com



Que vous randonniez régulièrement ou occasionnellement, en famille ou entre amis, la Randocarte® est 100% utile à votre passion et s'adapte à vos envies : Randocarte® ou Randocarte® sport+, 2 formules pour bénéficier d'avantages exclusifs auprès de la FFRandonnée et de ses partenaires.

LA FFRANDONNÉE, UNE FÉDÉRATION À VOTRE SERVICE !

Reconnue d'utilité publique et reposant sur l'implication de 20 000 bénévoles (dirigeants associatifs, animateurs et baliseurs-collecteurs), la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée) valorise trois activités majeures : la pratique de la randonnée sous toutes ses formes (marche nordique, raquette à neige, Longe-côte / marche aquatique côtière, ...), l'aménagement des 120 000 km d'itinéraires labellisés GR®, GR®P et PR ainsi que la réalisation de topoguides®.

La FFRandonnée, 1^{er} éditeur de guides de randonnée en France.

Elle propose un catalogue de 240 titres remis régulièrement à jour: l'itinérance avec les GR®, les Promenades et Randonnées (PR), les randonnées et balades urbaines avec les Randocitadines®, ainsi que les Sentiers des Patrimoines®.



Plus informations sur www.ffrandonnee.fr ou auprès de votre contact local :

VOTRE CONTACT LOCAL

[/ffrandonnee.fr](https://www.facebook.com/ffrandonnee.fr)

[/ffrandonnee](https://twitter.com/ffrandonnee)



Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64, rue du Dessous des Berges - 75013 Paris - tél : 01 44 89 93 90

conquest. Réf. : FFR661 - Crédits photos : © FFRandonnée, © A.Rochau, © Nicolas Vincent, © Fotolia - Imprimé sur papier PFC.



EN FAMILLE OU ENTRE AMIS
PARTAGEZ VOTRE PASSION
DE LA RANDONNÉE
EN TOUTE LIBERTÉ



ADHÉSION INDIVIDUELLE AVEC LA

RANDOCARTE®

