

1<sup>er</sup> septembre 2018



# LES RANDONNEURS BUXACIENS

<http://randobuxaciens.fr>

## Amitiés - Efforts - Partages

Notre Association, régie par la loi du 1er juillet 1901, a été créée en avril 1984 et a pour objet la pratique de la randonnée pédestre. Elle est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (F.F.R.P.) qui regroupe plus de **242500** licenciés dans plus de **3500** associations.

La F.F.R.P., entretient et balise **180 000** km de sentiers G.R., G.R.P. et P.R. grâce à **7 000** baliseurs bénévoles et permet à chaque adhérent de bénéficier d'une assurance couvrant les activités randonnées au sein de chaque Club ainsi que celles pratiquées à titre individuel.

**Sentiers de Boussy et de ses environs :** l'Association est à l'origine des sentiers locaux de randonnées balisés en rouge, bleu, jaune qui permettent de parcourir les chemins de la commune de Boussy et dans ses environs immédiats. Elle en assure l'entretien du balisage. Elle participe également au balisage et à l'entretien du patrimoine « sentiers » de la FFRP de l'Essonne.

L'adhésion à l'association est individuelle. Elle se fait généralement lors de la reprise des activités au mois de septembre de l'année en cours et reste valable jusqu'au 31 décembre de l'année suivante.

### LES RANDONNÉES : tous les détails sont sur la page du site " Calendriers Randos ".

- Sorties du dimanche (journée) :** du mois de mars au mois d'octobre, tous les 15 jours. Le repas du midi est tiré du sac. La distance parcourue est comprise entre 18 et 23 km.
- Sorties du dimanche (1/2 journée) :** Départ en début d'après-midi. Elles ont lieu tous les dimanches sauf les dimanches de sortie à la journée. La distance parcourue est comprise entre 9 et 13 km.
- Sorties en semaine (1/2 journée) :** Rendez-vous en début d'après-midi. Elles ont lieu le jeudi et sont de plusieurs types : 6 à 8 km, pour les « Jeudi courte » et 11 à 13 km, pour les « Jeudi longue », ainsi que pour les randos à « allure soutenue » (jeudi)
- Sorties à thème :** Elles allient randonnée et visite. La distance parcourue est comprise entre 10 et 12 Km.
- Sorties à "allure tranquille" :** Rendez-vous le mercredi, 2 fois par mois, de mars à octobre et 1 fois par mois le mercredi les autres mois. Randonnées de 4 à 5 km, à allure modérée.
- Sorties de juillet et août :** programme spécifique (Voir le programme sur le site).

**LE TRANSPORT POUR REJOINDRE LE DEPART DE LA RANDO :** Il s'effectue au moyen des véhicules des adhérents entre le lieu de rendez-vous (parking du CSC la Ferme) et le point de départ de la randonnée. Il est souhaitable qu'un tour de rôle s'établisse. L'adhérent transporté remet **en fin de rando** à son conducteur une participation forfaitaire aux frais, qui varie en fonction de la **distance parcourue** par les véhicules, distance répartie en 6 zones, 0, 1A, 1B, 2, 3 et 4, de distances croissantes :

La zone 0	Départ de Boussy, pas de covoiturage	
La zone 1B	Correspond à une participation de :	2,0 €
La zone 3	Correspond à une participation de :	3,5 €

La zone 1A	Correspond à une participation de :	1,0 €
La zone 2	Correspond à une participation de :	3,0 €
La zone 4	Correspond à une participation de :	4,5 €

**RANDONNEES ET SEJOURS DE PLUSIEURS JOURS :** Ils ont lieu au-delà de l'Île-de-France. Leur durée varie de 2 jours à une semaine. Ils sont proposés, en général, au mois d'octobre pour l'année suivante. Le covoiturage et les frais de transport sont partagés entre les occupants d'un même véhicule, selon les règles établies par le club.

✂-----Zone de découpe pour impression Recto/Verso-----

### Partie haute à conserver

VOIR AU DOS LE BULLETIN D'ADHESION A DECOUPER ET ENVOYER

Vous pouvez, au besoin ajouter un commentaire ICI.

**POUR BIEN RANDONNER :** Le randonneur doit avoir des chaussures à semelle crantée (obligatoire). Dans son sac, il doit avoir un vêtement imperméable, un chapeau, une bouteille d'eau, un encas (biscuits ou fruits secs, barre de céréales etc.) et avoir une paire de chaussures de remplacement pour se déchausser en fin de randonnée avant de monter en voiture.

Pendant la randonnée, il doit suivre les consignes données par l'Animateur, en particulier pour traverser ou longer une route. Il ne doit pas s'éloigner du groupe et, s'il doit s'arrêter, le signaler aux randonneurs qui l'entourent.

**AUTRES ACTIVITÉS :**

**Une réunion de travail**, le 1er mardi du mois dans une salle du CSC la Ferme à Boussy, permet aux adhérents de discuter des points concernant le fonctionnement de l'Association.

**Une soirée-contact**, plus conviviale, est organisée en début d'année lors de la galette des rois, la rando crêpes et, en fin d'année, avec projection de photos prises au cours des week-ends et des séjours.

**Un pique-nique**, précédé par une randonnée matinale, rassemble tous les randonneurs un dimanche de mai.

**CERTIFICAT MEDICAL PERMETTANT LA PRATIQUE ( F.F.R.P. ) :**

Le Comité Directeur de la FFRP du 24 juin 2017 a souhaité appliquer les modifications du code du sport sur le certificat médical à compter du 1er septembre 2017, date du début de la prochaine saison sportive. En effet, 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 licence :**

Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, datée de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 ans, sous certaines conditions.

**Renouvellement de licence : (cf. Questionnaire et Attestation de réponse en Annexe de ce bulletin)**

Durant la nouvelle période de validité de 3 ans du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé (Annexe 1 de ce bulletin):

- S'il répond « NON » à toutes les questions et **qu'il l'atteste (Annexe 2 de ce bulletin)**, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.

- S'il répond « OUI » à **une seule** des questions, ou **s'il refuse d'y répondre**, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.

**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.

La commission médicale recommande un certain nombre de préconisations pour des publics et pratiques spécifiques.

**LA LICENCE NE SERA REMISE AU PRATIQUANT QUE LORSQUE L'ATTESTATION ANNEXE 2 OU LE CERTIFICAT MEDICAL SERA EN POSSESSION DE L'ASSOCIATION.**

**ATTENTION : Pour les licenciés dans un autre club, il sera nécessaire de montrer la licence 2019 ou fournir la photocopie de la licence, garantissant le respect des procédures de la FFRP**

**Pour moi même :** J'ai [remis] ou [envoyé] mon bulletin d'adhésion avec : **L'attestation ANNEXE 2 ou le certificat médical ou pour les licenciés dans un autre club, présenté(e) ma licence le :** \_\_\_\_\_

✂-----

## ADHÉSION 2019

**A découper et à envoyer avec le chèque**

**Les licenciés dans un autre club doivent PRESENTER la carte à jour de la LICENCE ou sa photocopie**

*Carte présentée, ou photocopie le :*

*Signature, Nom du responsable*

	NOM	PRENOM	SEXE	DATE DE NAISSANCE
1				
2				

**ADRESSE:**

**COMMUNE:**

**CODE POSTAL:**

**Port.:**

**Règlements : 1 Chèque pour la cotisation aux randonneurs Buxaciens et 1 chèque pour l'abonnement à « Passion Rando »**

COTISATION ANNUELLE 31 € par adhérent(e) .....	x 31 € = .....	<b>Courriel:</b>
OU COTISATION LICENCIÉ(E) DANS UN AUTRE CLUB: .....	x 9 € = .....	
ABONNEMENT: PASSION RANDO (FACULTATIF) .....	x 8 € = .....	_____@_____.

**Joindre impérativement un certificat médical ou l'attestation suivant les modalités ci-dessus**

Bulletin d'adhésion, certificat médical et chèque(s) à l'ordre des Randonneurs Buxaciens à renvoyer à : Gilbert EUZANNE, 4 avenue des Jonquilles – 91800 Boussy-St-Antoine. Tél : 01 69 00 94 47



Notre Association, régie par la loi du 1er juillet 1901, a été créée en avril 1984 et a pour objet la pratique de la randonnée pédestre. Elle est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (F.F.R.P.) qui regroupe plus de **242500** licenciés dans plus de **3500** associations.

### ANNEXE 1

Volet à conserver par le licencié.

Le : \_\_\_\_\_

REPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON	OUI	NON
<b>PENDANT LES 12 DERNIERS MOIS</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<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 du 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"/>
<b>A CE JOUR</b>		
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"/>
<b>NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié</b>		

Questionnaire de santé publié par l'Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive au JORF n°0105 du 4 mai 2017

- Si vous avez répondu « NON » à toutes les questions : il n'y aura pas de certificat médical à fournir, mais le volet ci-dessous.
- En revanche, si vous avez répondu « OUI » **à une** ou plusieurs questions, il faudra fournir un certificat médical **et consulter un médecin en lui présentant ce questionnaire.**



### ANNEXE 2



Volet à remettre à l'association.

Je soussigné(e) (Nom, prénom) \_\_\_\_\_ atteste avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017, lors de la demande de renouvellement de la licence pour la saison sportive 2018 / 2019 au club des randonneurs Buxaciens

A \_\_\_\_\_, le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_/ Signature :