

Date limite de renouvellement : 15 Octobre

	NOMS	Prénoms	Date de naissance	Pédestre	Nordique
Adhérent				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conjoint				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enfants (*)				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(\*) Enfants mineurs, enfants majeurs de moins de 25 ans à charge et vivant sous le même toit que les parents

Adresse :		
Code postal		Ville :
Téléphones	Fixe :	Portable :
Email (*)		
Personne à prévenir/ Tél		
N° Sécurité Sociale		

(\*) N'oubliez pas de mentionner votre adresse mail afin de recevoir nos programmes ou tout autre courrier, ainsi que votre licence, Merci de nous informer de tout changement d'adresse.

Adhésion, Licence FFRP, Responsabilité civile et risque corporels Parents + enfant(s)	Individuelle IRA	40,00 €	<input type="checkbox"/>
	Familiale FRA	75,00 €	<input type="checkbox"/>
Adhérents licenciés FFRP dans une autre association Joindre impérativement copie de la licence en cours de validité	Individuelle IRA	25,00 €	<input type="checkbox"/>
	Familiale FRA	50,00 €	<input type="checkbox"/>
Adhésion de Soutien	Individuelle	15,00 €	<input type="checkbox"/>
Abonnement passion rando, le magazine des randonneurs	Tarif abonné	15,00 €	<input type="checkbox"/>

Un certificat médical attestant de la non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre et/ou de la marche nordique doit obligatoirement être joint avec ce bulletin **SI** :

- Vous êtes nouvel adhérent.
- Vous avez répondu " OUI " à une question du QS SPORT mis en place par la FFRP.

**Aucune nouvelle licence ne sera délivrée sans la présentation de ce certificat médical**

Je déclare être en bonne condition physique, et ne pas suivre de traitement médical pouvant m'interdire la marche. Je m'engage à informer les animateurs en cas de situation de santé sujette à alertes (diabète, problèmes cardiaques, asthme, etc.) et à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai.

J'accepte / je n'accepte pas, (rayez la mention inutile) d'apparaître sur les photos du site Internet ou tout autres supports de communication. En aucun cas, l'association ne cédera les photos visées à des tiers.

Je m'engage à respecter rigoureusement le Règlement Intérieur de l'Association qui m'a été remis ou disponible sur le site Internet.

À..... Le .....Signature " **Mention manuscrite "lu et approuvé "**

Chèque à libeller à l'ordre de : **RANDO NATURE ET LOISIRS MC**

Portable secrétariat : 06 51 87 40 51 ou Mail : [secretrando@moissy.fr](mailto:secretrando@moissy.fr)

Site WEB [www.rando@moissy.fr](http://www.rando@moissy.fr) – IBAN / FR76 1870 6000 0097 5648 0353 034 – AGRIFRPP887

**Réservé au club**

Certificat médical	Date validité	Règlements Chèques / Autres	Numéro de licence
<i>Formules ,TSVP</i>			

#### Les randonnées du Dimanche à la demi-journée

Ces randonnées d'environ 8 à 12 Km, sont organisées selon le calendrier préétabli ( voir site).

- à 13h20 pour un départ à 13h 30 à partir de l'horaire d'été .
- à 12h50 pour un départ à 13h, à partir de l'horaire d'hiver .

#### Les randonnées du Dimanche à la journée

Ces randonnées d'environ 13 à 25 Kms , sont organisées tous les 15 jours selon le calendrier préétabli (site)

Le rendez-vous est fixé à 8h45 au parking de la mairie de Moissy-Cramayel pour un départ en voiture à 9h pour se déplacer jusqu'au point de départ de la randonnée

#### Les randonnées du Jeudi à la journée

Ces randonnées de 15 à 20 Kms, se déroulent tous les Jeudis

Le départ de Moissy-Cramayel est fixé à 9h au parking du Gymnase de Noyer Perrot à Moissy-Cramayel, où le covoiturage est organisé pour se rendre au point de départ de la randonnée.

#### Les randonnées Spécifiques

Ces randonnées s'ajoutent à notre calendrier de façon ponctuelle selon les opportunités qui nous sont offertes

#### Les Promenades du Mardi après-midi.

Ces promenades de 8 kms à 10 Kms d'une durée de 2 à 3 heures uniquement sur la Forêt de Rougeau

Le parcours et la durée de la promenade qui n'excédera pas les limites fixées, est laissé à l'initiative de l'animateur du groupe qui se constitue chaque mardi sur le lieu du rendez-vous.

#### Les Randonnées Impromptues

Ces randonnées ne doivent en principe pas utiliser les journées et horaires habituels de randonnée du club, mais viennent s'ajouter au calendrier global de façon ponctuelle sur la proposition d'un animateur disponible, qui souhaite reconnaître un parcours, ou faire une randonnée, et la partager avec ceux qui le souhaitent.

#### La Marche Nordique, Les mardis et samedis matin.

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour : le bien-être physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (contre le stress), fitness en plein air (la nature comme centre de mise en forme), dans des lieux et des terrains différents, avec un aspect de découverte.

Plus d'information sur notre site : [WWW.RANDOMOISSY.FR](http://WWW.RANDOMOISSY.FR)