



U.S.M. Vitry Rando

✉ : [usmvitry-rando@wanadoo.fr](mailto:usmvitry-rando@wanadoo.fr)

Association loi 1901, affilié à la F.F.R.P sous le n° 04514

Labellisé Rando Santé®

Agrée par le ministère de la Jeunesse et des Sports, et de l'environnement  
Siège Social : Mairie de Vitry aux Loges, 54 rue Gambetta, 45530 Vitry aux Loges



## La Section randonnée Pédestre de l'USMV, vous propose plusieurs activités

### La randonnée classique.



Un calendrier est établi annuellement lors de l'Assemblée Générale.  
Sorties tous les mardis après-midi durant la saison sportive.

Au moins une sortie mensuelle (le dimanche matin la plupart du temps) est effectuée en commun.  
En dehors de ces randonnées club, vous avez la possibilité de participer à l'une des randonnées ouvertes au public organisées par les autres clubs fédérés du Loiret.

### La Marche Nordique.



Les séances se déroulent le dimanche matin ou le jeudi matin (9h00 – 12h00) et sont encadrées par un animateur Marche Nordique diplômé.

Les sorties sont effectuées sur Vitry aux Loges et les communes des environs.

### La Rando Santé® ou Rando Douce



Une semaine sur 2 (mardi), une randonnée de 6km maximum à une allure de 3km/h est proposée aux personnes souhaitant faire de la Rando Douce. Le nombre de places est limité à 15 personnes par séance.  
Activité assurée si 10 personnes minimum. Cotisation supplémentaire pour cette activité

**Pour les licenciés FFRandonnée extérieurs à la Section Randonnée Pédestre de l'USMV, la cotisation USMV Rando 26 euros par personne sera demandée.\***

**\* Joindre une copie ou attestation de licence (minimum IRA).**

### Les différentes licences proposées par la FFRandonnée:

IR	Licence Individuelle avec Responsabilité Civile (RC)
IRA	Licence Individuelle avec Responsabilité Civile (RC) + Accident Corporel (AC)
IRA ANP	Licence Individuelle avec RC + AC Association Non Praticquant
IR FFSA	Licence Individuelle avec RC (Double licence avec Fédération Sports Adaptés)
IR FFH	Licence Individuelle avec RC (Double licence avec Fédération Handisport)
IMPN	Licence Individuelle Multisports Pleine Nature (RC + AC inclus)
FR	Licence Familiale avec RC
FRA	Licence Familiale avec Responsabilité Civile + Accident Corporel
FMPN	Licence Familiale Multisports Pleine Nature (RC + AC inclus)
FRAMP	Licence Familiale Mono Parentale (RC + AC inclus)

### Comment adhérer ?

Rien de plus simple, remplissez le coupon ci-après et retournez le bordereau d'adhésion accompagné du règlement (si par chèque, à l'ordre de USMV) et du certificat médical (de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre et/ou marche nordique) à :

**USM Vitry Rando**

**M. Fauconnier Cédric - 15 Rue des érables – 45530 Vitry aux Loges**



## U.S.M. Vitry Rando

✉ : [usmvitry-rando@wanadoo.fr](mailto:usmvitry-rando@wanadoo.fr)

Association loi 1901, affilié à la F.F.R.P sous le n° 04514

Labellisé Rando Santé®

Agrée par le ministère de la Jeunesse et des Sports, et de l'environnement

Siège Social : Mairie de Vitry aux Loges, 54 rue Gambetta, 45530 Vitry aux Loges



### Bordereau Adhésion

Je soussigné(e),

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Adresse :

.....  
.....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone fixe : .....

Portable : .....

Mail : .....@.....

Demande à adhérer à l'association :

USM Vitry Rando - 54 Rue Gambetta – 45530 Vitry aux Loges Fédérée sous le n° : 04514

J'ai noté que le Code du sport fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents et de délivrer une licence à tous les membres randonneurs.

Je reconnais qu'outre cette garantie qui me sera acquise, il m'a été proposé des formules d'assurances facultatives pour couvrir mes propres accidents corporels.

Je reconnais qu'il m'a été remis un formulaire précisant les formalités à accomplir en cas d'accident.

En outre, je déclare être en bonne condition physique, ne pas suivre de traitement médical pouvant m'interdire la randonnée pédestre, notamment en montagne, et m'engage également à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai.

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur disponible à l'adresse suivante :

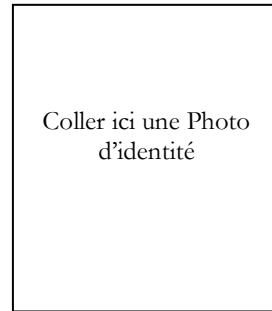
<http://usmvitryrando.canalblog.com/pages/reglement-interieur/28521686.html>

Je joins à la présente, un certificat médical attestant de la non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre.

Fait à :

Le :

Signature (précédée de la mention « lu et approuvé »)



**Mode de paiement :**  Chèque à l'ordre de l'USMV Rando  
 Espèces

**TYPE DE LICENCE**

*(Le tarif comprend, la cotisation USVM et la Licence FFRandonnée avec assurance)*

	TARIF 2021/2022	Cocher votre choix pour la saison 2021/2022 ↓
<b>Licence individuelle</b>		
IR	34,00 €	
IRA	34,00 €	
IRA ANP	33,00 €	
IMPNI	44,00 €	
IR FFSA	15,00 €	
IR FFH	15,00 €	
<b>Licence familiale</b>		
FR	62,00 €	
FRA	62,00 €	
FMPNI	82,00 €	
FRAMP	39,00 €	
<b>Séances Rando Santé</b> <i>(Activité sous réserve d'un nombre suffisant de participants : 10 minimum)</i>		
20 séances / An	100,00 €	
<b>Abonnement Magazine Fédéral (facultatif)</b>		
Passion Rando (4 n° / an)	8,00 €	

<b>Cotisation USMV Rando pour Licencié FFRandonnée autre club</b>		
Licencié FFRandonnée hors USMV Rando	26,00 € / pers	Joindre la copie de la licence ou attestation de licence minimum IRA

**Pratique(s) envisagée(s) :**

- Rando Santé / Rando Douce
- Rando Classique    →    Mardi                       Dimanche
- Marche Nordique    →    Jeudi                               Dimanche

**MEMBRE(S) RATTACHE(S) pour les licences familiales**

N° Licence	Nom	Prénom	Date de Naissance	Mail	Sexe



**Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive**  
 Modèle juillet 2020 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 : (cocher les ronds - voir définitions des pratiques au verso)

Randonnée pédestre	<input type="radio"/> En compétition (= Rando Challenge®) <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (Rando Santé)
Longe-côte/ Marche Aquatique	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (LC/MA Santé)
Marche d'endurance	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition
Marche Nordique	<input type="radio"/> En compétition <input type="radio"/> Hors compétition <input type="radio"/> Pratique Santé (Marche Nordique Santé)
Raquette à Neige	<input type="radio"/> Hors compétition

*Cher Confrère, Chère Consœur,*  
 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 à ne pas dépasser (mètres/heure) : .....  
 Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : **oui / non**

*Avec nos remerciements confraternels.*  
**La commission médicale de la FFRandonnée**

**TAMPON**








**SIGNATURE**

*Nombre de cases cochées :*

## LE CERTIFICAT MEDICAL

Règles applicables (loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016) pour toute pratique en club ou individuelle dans le cadre de la FFRandonnée à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2017 **quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées :**

- **Première prise de licence :** Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, daté 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 saisons sportives consécutives, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence :** Durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé.
  - S'il atteste répondre « NON » à toutes les questions, il est dispensé de présentation d'un certificat médical.
  - S'il répond « OUI » à au moins une 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 :** Concerne le Rando Challenge®, le longe-côte, la marche nordique et la marche d'endurance. **Attention**, le certificat médical doit mentionner spécifiquement l'absence de contre-indication à la compétition. Sa validité est également de 3 saisons sportives consécutives.

	<b>RANDONNEE PEDESTRE :</b> Déplacement pédestre sur itinéraire balisé ou non, en plaine ou en montagne sans limitation d'altitude, kilométrage et dénivelé variable, à la demi-journée, journée ou itinérance sur plusieurs jours en autonomie ou non.
	<b>RANDO SANTE® :</b> Pratique adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement. Sorties régulières courtes, lentes, faciles et conviviales. Vitesse moyenne 2 km/h ; pas plus de 4h pauses incluses ; distance selon le niveau des participants (5-6 km en général).
	<b>MARCHE NORDIQUE :</b> Dynamique, la marche nordique utilise des bâtons spécifiques pour augmenter la propulsion grâce à la poussée vers l'arrière des membres supérieurs et des épaules. Alliant effort en endurance et en résistance, elle se pratique en séance de 1 à 2 heures à allure soutenue (environ 5 km/h). <b>MARCHE NORDIQUE SANTÉ :</b> cette version est adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. La vitesse est diminuée (2 à 3 km/h), la séance est entrecoupée de pauses ou d'exercices faciles et ludiques.
	<b>LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE :</b> Marche immergée (eau de mer ou douce) avec de l'eau entre le nombril et les aisselles, avec ou sans ustensiles de propulsion, sur un itinéraire adapté et reconnu par un animateur par séance de 1 à 2 heures. Elle se pratique en loisir et en compétition sur 100 m, 400 m, 1000 m et plus. Chaussures/chaussons obligatoires mais combinaison néoprène facultative. <b>LONGE-COTE / MARCHE AQUATIQUE SANTÉ :</b> cette version est adaptée au public aux capacités physiques diminuées temporairement ou durablement et encadrée par des animateurs spécifiquement formés. Le cadre de pratique exclut un stress thermique, comporte des pauses plus fréquentes et limite la durée d'immersion.
	<b>RAQUETTES A NEIGE :</b> Déplacement en milieu enneigé, ce sport d'hiver, de loisir sous différentes formes : randonnée de quelques heures, à la journée, trek hivernal. Pas de limite théorique d'altitude.
	<b>RANDO CHALLENGE® :</b> Epreuve par équipes sollicitant : techniques d'orientation, sens de l'observation, régularité de l'allure. Le déplacement se fait à 4km/h sur une distance de 15 à 20 km.
	<b>MARCHE D'ENDURANCE (type AUDAX®) :</b> Epreuve d'endurance en équipe où tous les membres du groupe parcourent des distances de 25, 50, 75, 100, 125 ou 150 km sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse constante de 6 km/h.