



BULLETIN D'ADHESION POUR L'ANNEE 2022

Je soussigné(e)

Nom **Prénom**

Date et lieu de naissance

Adresse

.....

Téléphone **@mail**

Demande à adhérer à l'ASMM, association fédérée à la F.F.R.P. sous le n° 02604.

J'ai noté que la loi n° 84-610 du 16 Juillet 1984 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 plusieurs formules d'assurances facultatives pour couvrir mes propres accidents corporels et qu'il m'a été précisé les formalités à accomplir en cas d'accident.

Je déclare être en bonne condition physique, ne pas suivre de traitement médical pouvant m'interdire la randonnée en montagne, et m'engage à être convenablement équipé(e) pour les activités auxquelles je participerai.

Fait à Vallauris le

Signature

(Précédé de la mention "lu et approuvé")

Joindre **un certificat médical** de non-contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre en montagne et pour les mineurs, une autorisation parentale.

Un animateur bénévole est présent lors de chaque sortie, il a le droit de refuser un adhérent si ce dernier se présente sans l'équipement indispensable (liste jointe). En cas de nécessité, l'animateur peut également modifier ou annuler la sortie.

Le coût annuel d'adhésion au club est de 30€00 auquel il faut ajouter le coût de la licence avec assurance IRA (30€50) et éventuellement l'abonnement à la revue de la F.F.R.P. « Passion Randos » (8 €), soit un total de :

- Adulte 60.50 € sans l'abonnement ou 68.50 € avec abonnement

Exceptionnellement pour les adhérents à jour de leur cotisation au 31/01/2021 :

- Adulte 45.50 € sans l'abonnement ou 53.50 € avec abonnement

Les personnes déjà titulaires d'une licence FFRP à jour avec une assurance IRA (fournir une photocopie de celle-ci) ne règlent que le coût de l'adhésion soit 30€00.

Acceptez-vous de prendre votre voiture pour participer au covoiturage mis en place par le club :

- OUI / NON

Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom, prénom

Adresse

Téléphone

Permanence le Vendredi de 17h à 18h00 - Petite Salle Cinémonde

Av. de l'Hôpital 06220 VALLAURIS – tél 06 70 98 16 19

<http://asmmrando.fr>

Tout courrier est à adresser à la Présidente :

Michelle PERROQUIN

L'Hélios

3 Avenue Clair Soleil

06220 GOLFE JUAN



Équipement individuel à prévoir en toute saison

Équipement vestimentaire

En randonnée le principe des 3 couches est l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- 1 tee-shirt en matière respirante (coton déconseillé)
- 1 veste chaude polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante
- 1 bonnet
- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 paire de gants chauds (l'hiver prévoir 1 paire de rechange)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps
- 1 pantalon de marche (coton déconseillé)
- 1 surpantalon imperméable
- 1 paire de chaussettes de randonnée (prévoir 1 paire de rechange)

Matériel

- 1 sac à dos 30/35 litres muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables et tenant bien la cheville
- 1 paire de guêtres (si neige)
- 1 grand sac plastique (sac poubelle de la taille du sac à dos)
- 1 paire de lunettes verres filtrants (catégorie 4 conseillée)
- 1 couverture de survie
- Crème solaire et écran labial
- Trousse à pharmacie individuelle
- 1 sangle de 4m de long en 3cm de large
- 1 cordelette de 5m de long en diamètre 5.5 ou 6 m/m
- 2 mousquetons simples à vis
- 1 lampe frontale (avec piles de secours)
- 1 sifflet

Pique Nique

- Eau en quantité suffisante
- Repas
- Barres énergétiques