

Amis de l'Isère et des Environs



Siège social : 126, Chemin de la Taillat 38690 TORCHEFELON
Adresse Mail : piganeau@hotmail.fr - Tel : 06 84 83 53 13

COMMENT ADHERER

DEMANDE D'ADHESION : 3 choix

1. **Vous êtes seul (e)**, votre choix se portera sur l'adhésion individuelle auprès de notre association, ainsi que la licence F.F.R.P. avec assurances RC Accidents Corporels de type IRA.

Montant de l'adhésion association 16.50 €
Montant de la licence FFRP IRA 20.30 €
Un seul chèque de 36.80 € à l'ordre des « AMIS DE L'ISERE et des ENVIRONS ».

2. **Vous êtes en couple et vous avez ou n'avez pas d'enfants** (dans le respect de la définition de la famille au niveau de la Fédération Française de Randonnée Pédestre), votre choix se portera sur l'adhésion familiale auprès de notre association, ainsi que la licence F.F.R.P. avec assurances RC Accidents Corporels de type FRA.

Définition de la famille FRA

Le conjoint(e) ou concubin(e) notoire ou Pacsé.

Les enfants mineurs, y compris ceux confiés par les DDAS et les enfants majeurs sous tutelle et vivant sous le même toit que leurs parents.

Les enfants majeurs de moins de 25 ans fiscalement à charge et vivant sous le même toit que leurs parents.

Les petits enfants mineurs fiscalement à charge.

Montant de l'adhésion association 30.78 €
Montant de la licence FFRP FRA 40.50 €
Un seul chèque de 71.28 € à l'ordre des « AMIS DE L'ISERE et des ENVIRONS ».

3. **Vous êtes seul(e) (célibataire, divorcé(e), veuf(ve)), et vous avez des enfants ou petits enfants** (dans le respect de la définition établie par la Fédération Française de Randonnée Pédestre), votre choix se portera sur l'adhésion mono parentale auprès de notre association, ainsi que la licence F.F.R.P. avec assurances RC Accidents Corporels de type FRAMP.

Définition de la famille FRAMP

Les enfants mineurs, y compris ceux confiés par les DDAS et les enfants majeurs sous tutelle et vivant sous le même toit que leurs parents.

Les enfants majeurs de moins de 25 ans fiscalement à charge et vivant sous le même toit que leurs parents.

Les petits enfants mineurs fiscalement à charge.

Montant de l'adhésion association 21.96 €
Montant de la licence FFRP FRAMP 25.00 €
Un seul chèque de 46.96 € à l'ordre des « AMIS DE L'ISERE et des ENVIRONS ».

CERTIFICAT MEDICAL :

Vous devez joindre un certificat médical de moins de 3 mois ainsi que celui des autres membres de la famille attestant d'une bonne condition physique et l'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre en plaine et moyenne montagne.

REGLEMENT INTERIEUR

Nous vous demandons de bien vouloir prendre connaissance de notre règlement intérieur que vous trouverez sur notre site internet www.rando-isere.com/
Et nous vous invitons à dater, signer le feuillet 7 bis que vous trouverez ci-après.
Toutes les personnes mentionnées sur votre demande d'adhésion devront avoir approuvé ce règlement.

DROIT A L'IMAGE

Notre association étant pourvu d'un site internet, nous sommes dans l'obligation de vous demander l'autorisation de publier ou non toute photo, diaporama ou enregistrement sonore sur lesquels vous pouvez apparaître.
Toutes les personnes mentionnées sur votre demande d'adhésion doivent remplir cette autorisation.

ENVOI DU DOSSIER

- 1 – la demande d'adhésion
- 2 – le ou les certificats médicaux
- 3 – la page 7 bis du règlement intérieur
- 4 – le document droit à l'image
- 5 – le chèque à l'ordre des « AMIS DE L'ISERE et des ENVIRONS »

Ces 5 documents devront être envoyés à :

Mme PERDRIT Marie Paule
12 chemin des Amoureux
69150 DECINES



Amis de l'Isère et des Environs



Siège social : 126, Chemin de la Taillat 38690 TORCHEFELON
Adresse Mail : piganeau@hotmail.fr - Tel : 06 84 83 53 13

DEMANDE D'ADHESION

Je soussigné(e).....

Né(e) le ___ / ___ / _____

Adresse.....

N° de téléphone : fixe ___ / ___ / ___ / ___ / ___ portable ___ / ___ / ___ / ___ / ___

Adresse e-mail

J'adhère à l'Association « AMIS DE L'ISERE et des ENVIRONS » 16.50€ ET
J'accepte de prendre une licence de la F.F.R.P. avec assurances R C Accidents Corporels.

- ADHESION INDIVIDUELLE OUI / NON 36.80 €
- ADHESION FAMILIALE OUI / NON 71.28 €
- ADHESION MONO PARENTALE OUI / NON 46.96 €

Chèque à l'ordre de : AMIS de l'ISERE et des ENVIRONS 126 chemin de la Taillat 38690 TORCHEFELON

Autres membres de la famille

Nom	Prénom	Date de naissance	Lien de parenté

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.

Personnes à prévenir en cas de problème

Nom	Prénom	N° tél fixe	Portable

Je m'engage à être parfaitement équipé(e) pour les activités auxquelles je participerai et j'accepte de me conformer aux recommandations qui me seraient adressées par les responsables.

A le2011

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »

Diffusion du règlement intérieur

Le règlement intérieur est remis à chaque adhérent lors de sa première inscription à l'Association « AMIS de L'ISERE et des ENVIRONS » et de sa licence FFRP.

Toutes les années il sera réactualisé et redistribué.

Ainsi que :

- Attestation du droit à l'image
- Recommandations aux randonneurs
- Equipement du sac
- 10 commandements du randonneur

Document sur 7 pages

Dont page 7 en double exemplaire (7 bis), à nous rendre datée et signée avec la mention « lu et approuvé »

Nom et prénom de l'adhérent

Date :

Signature – « lu et approuvé »

(**) **FFRP** Fédération Française de Randonnée Pédestre

(**) **CDRP** Comité Départemental de Randonnée Pédestre

(**) **CRRP** Comité Régional de Randonnée Pédestre

7 Bis



Amis de l'Isère et des Environs



Siège social : 126, Chemin de la Taillat 38690 TORCHEFELON
Adresse Mail : piganeau@hotmail.fr - Tel : 06 84 83 53 13

ATTESTATION DE DROIT A L'IMAGE

En vertu de l'article 9 du Code Civil

Loi du 22 juillet 1893

Loi du 10 août 1927 art 13

Loi n° 70-643 du 17 juillet 1970 art 22 Journal Officiel du 19 juillet 1970

Loi n° 94-653 du 29 juillet 1994 art 11 JO du 30 juillet 1994

Je soussigné(e) Monsieur, Madame

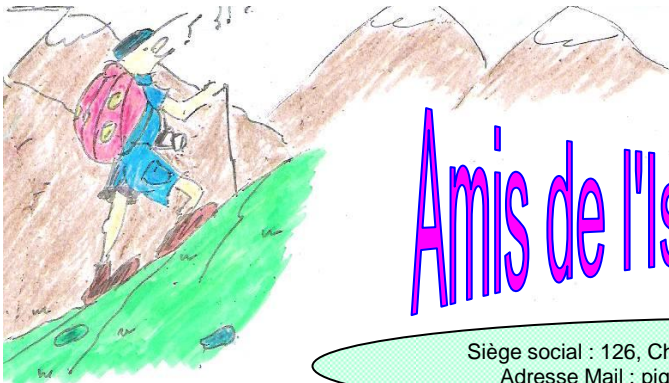
Autorise l'Association AMIS DE L'ISERE ET DES ENVIRONS

A diffuser sur le site internet, toute photo, diaporama ou enregistrement sonore sur lesquels j'apparaîtrais, sans aucune contrepartie financière.

N'autorise pas l'Association AMIS DE L'ISERE ET DES ENVIRONS

A diffuser sur le site internet, toute photo, diaporama ou enregistrement sonore sur lesquels j'apparaîtrais.

A le2011



Amis de l'Isère et des Environs



Siège social : 126, Chemin de la Taillat 38690 TORCHEFELON
Adresse Mail : piganeau@hotmail.fr - Tel : 06 84 83 53 13

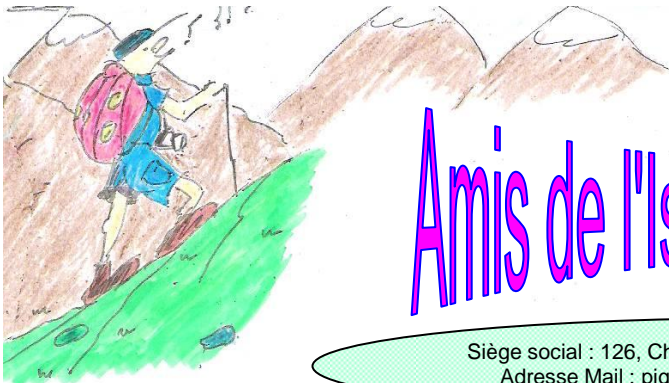
LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

- | | |
|--|--------------|
| 1 - Jamais seul tu ne | partiras |
| 2 - Ton itinéraire à quelqu'un tu | donneras |
| 3 - De parcours surtout tu ne | changeras |
| 4 - A la météorologie tu te | renseigneras |
| 5 - En cas de mauvais temps, chemin tu | rebrousseras |
| 6 - A ton niveau la randonnée tu | choisiras |
| 7 - A ta course ton équipement tu | adapteras |
| 8 - La faune et la flore tu | respecteras |
| 9 - Les cultures et propriétés tu | éviteras |
| 10 - De ton retour tu | informeras |

LES 12 CONSEILS DE L'IMPOSSIBLE

(il ne faut jamais dire « JAMAIS »)

- | | |
|--|-------------|
| 1 - Essoufflé jamais tu ne | seras |
| 2 - Un groupe de trop, jamais tu ne | ralentiras |
| 3 - La fringale jamais tu ne | prendras |
| 4 - De nourriture lourde jamais tu n' | abuseras |
| 5 - Le froid jamais tu ne | supporteras |
| 6 - De suée jamais tu ne | souffriras |
| 7 - De la soif tu | préviendras |
| 8 - De trop boire tu | éviteras |
| 9 - Un sac trop chargé jamais tu ne | porteras |
| 10 - Le nécessaire jamais tu n' | oublieras |
| 11 - Dans ton parcours, des repères tu | prendras |
| 12 - De trop longues haltes jamais tu ne | feras |



Amis de l'Isère et des Environs



Siège social : 126, Chemin de la Taillat 38690 TORCHEFELON
Adresse Mail : piganeau@hotmail.fr - Tel : 06 84 83 53 13

EQUIPEMENT DE BASE POUR LA RANDONNEE PEDESTRE POUR UN SAC DE 20L/25L – ETE ET HIVER

SORTIE EN DEMI JOURNEE

Chaussures légères, aérées et imperméables, avec une bonne adhérence aux différents terrains.

Matériel

- * Bâtons de marche télescopiques (facultatif)
- * 1 couverture de survie (100 gr)
- * 1 lampe électrique
- * 1 sifflet
- * 1 couteau
- * Gobelet
- * Sac poubelle
- * Mouchoirs
- * Papier toilette

Nourriture

- * Boissons froides ou chaudes
- * Tablettes énergétiques
- * Fruits secs (abricots, raisins, figes, noix, etc...)

Vêtements

- * 1 paire de gants
- * 1 foulard ou écharpe
- * 1 bonnet, casquette ou chapeau
- * 1 veste polaire
- * 1 pull ou chandail chaud
- * 1 paire de lacets en secours
- * Guêtres
- * Lunettes de soleil
(indice 3 mini et 4 pour la montagne)
- * Equipement de pluie
(cape, k-way ou veste imperméable (Goretex))

PHARMACIE

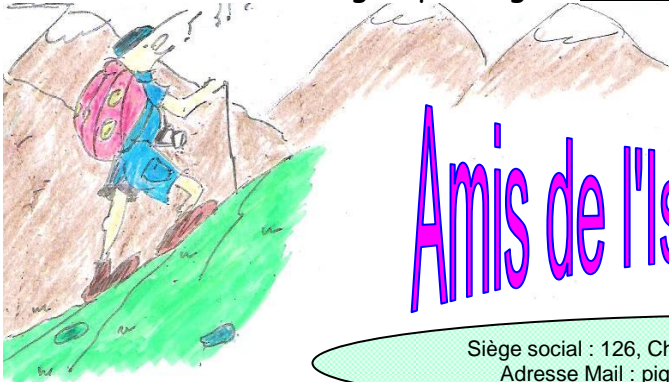
- * Pharmacie perso (mal de tête, allergie, asthme, autres affections particulières)
- * Pansements - aérosol
- * Gel nettoyant pour les mains (sans eau)
- * Sucres
- * Pommade ou aérosol anti-inflammatoire antalgique
- * Comprimés anti-inflammatoires non effervescents
- * Aérosol anti- moustiques
- * Pommade piquûres d'insectes
- * Deux épingles de sûreté
- * Arnica en dose
- * Bandes
- * Pansements stériles différentes tailles
- * Compresses stériles

SORTIE POUR 1 JOURNEE : Détail ci-dessus + pique-nique et réserve d'eau.

Pour chaque sortie, pensez à avoir dans votre sac les papiers suivants :

- * Votre licence + la carte vitale
- * les N° de téléphones portables des accompagnateurs
- * les indications particulières concernant votre état de santé mentionnées sur un papier
- * le numéro de la personne à contacter en cas d'urgence

* votre carte de groupe sanguin **avec une photo**.



Amis de l'Isère et des Environs



Siège social : 126, Chemin de la Taillat 38690 TORCHEFELON
Adresse Mail : piganeau@hotmail.fr - Tel : 06 84 83 53 13

RECOMMANDATIONS AUX RANDONNEURS

1 - Faites preuve de la plus grande correction :

Ne laissez aucun débris derrière vous.

N'allumez pas de feu - Evitez de fumer.

Suivez scrupuleusement le sentier décrit et balisé.

Conformez-vous à la réglementation qui concerne le camping et ne campez pas sur le terrain sans autorisation de son propriétaire.

La nature est ouverte à tous ; chacun doit respecter les loisirs des autres, cavaliers, VTT, chasseurs.

2 - Respectez le travail des agriculteurs :

Tenez vos chiens en laisse.

Ne piétinez pas les champs cultivés.

Ne pénétrez jamais dans les vergers ni dans les prés clôturés sans autorisation.

Refermez derrière vous les barrières mobiles si vous en rencontrez.

3 - Vous êtes responsable :

Vous êtes responsable de tout dégât corporel ou matériel que vous pourrez causer à autrui.

Vous courez vous-même des risques de tout ordre pouvant entraîner des frais de soins ou de transport.

L'adhésion à une association de plein air vous offre la possibilité de choisir entre plusieurs formules d'assurance (responsabilité civile assurance individuelle).

Surveillez vos enfants et n'hésitez pas à les tenir par la main lorsque vous vous trouvez sur un sentier difficile (glissant, caillouteux, pentu, en corniche) ou aux abords de routes fréquentées.

4 - Respectez et comprenez la nature :

Ne ramassez pas de fleurs, laissez-les vivre pour votre plaisir et celui des autres.

Ne cueillez ni baies, ni champignons sans être sûrs qu'ils soient comestibles

Ne criez pas : cela vous empêcherait d'entendre les bruits de la nature et risquerait de déranger inutilement les animaux.

5 - L'équipement du randonneur :

Prévoyez toujours de bonnes chaussures de marche (maintien de la cheville, semelles antidérapantes et si possible étanches.

Munissez-vous de vêtements adaptés aux conditions météorologiques prévues.

Apportez toujours de quoi grignoter et de quoi vous désaltérer, quelle que soit la durée de la randonnée.