

## SAISON 2023-2024

**les titres d'adhésion sont dématérialisés. L'adhérent recevra un mail automatique avec sa licence en PDF et les informations relatives à l'assurance.**

### **DONC OBLIGATION D'UNE ADRESSE MAIL PERSONNELLE**

L'augmentation successive des tarifs postaux depuis plusieurs années nous contraint à inclure maintenant ces frais dans le coût de l'adhésion. Une sur-cotisation de 10 € est demandée pour les adhérents ne disposant pas d'accès à internet et souhaitant recevoir tous les courriers et informations (programme, licence, séjours...etc ) par la Poste. Les modifications de programme de dernière minute (horaires, travaux, chemin impraticable.... ne sont pas garantis pour les envois postaux (sauf envoi de SMS).

Internet	Envoi Postal	Licence	Assurance
50 €	60 €	IRA	Individuelle Responsabilité civile et accidents corporels personnels et matériels RC + AC. Assistance et rapatriement.
28 €	38 €	-	Pour les adhérents licenciés FFRP dans un autre club. Joindre obligatoirement la photocopie de la licence FFRP 2023-2024 (assurance IR minimum). <b>Licence IRA obligatoire pour les adhérents participant à un séjour et à la Rando Santé</b>
34 €	44 €	IRFFH	Pour les adhérents possédant la licence de la Fédération Handisport (FFH). Fournir la copie.

**Les adhérents «membres honoraires» de la section** qui ne participent à aucune randonnée bénéficient d'un tarif réduit de 28 € avec la licence-assurance FS ASPTT s'ils disposent d'un accès internet ou 38 € s'ils n'en ont pas.

**Le tarif comprend :** la licence FFRP (28,25€ IRA), le Droit d'Adhésion au Club (DAC) pour bénéficier des services et aides du club omnisports (4 €), le Droit d'Adhésion Fédéral, part revenant à la FS ASPTT (8 €), la part de la section (DAA) pour les activités de la section.

**Le DAC Omnisports ASPTT Rouen (4 €) n'est payable qu'une seule fois.** Les adhérents déjà inscrits pour 2023-2024 à une autre section de l'ASPTT peuvent déduire la somme de 4€ de leur cotisation globale. **Indiquer obligatoirement le nom de l'autre section sur le formulaire d'adhésion papier.**

Poursuite de la Marche Nordique (Marche Dynamique avec propulsion à dissocier de la randonnée avec des bâtons télescopiques). **Pour participer aux séances, il faut s'acquitter de la cotisation rando (IRA) + la sur-cotisation Marche Nordique de 15 € pour l'année.**

Les séances, encadrées par Michel BORDAIX et/ou Gérard BRUN, se déroulent le lundi matin à 9h30 pour une durée de 2h00 (dont 10/15mn d'échauffement et 10/15mn d'étirement en fin d'activité), sur un parcours de 6 à 9 km en forêt verte.

- **CERTIFICAT MÉDICAL – Un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois est**

**obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.**

En conséquence, lors du renouvellement annuel de la licence, le pratiquant doit attester avoir rempli l'**auto-questionnaire de santé** fourni par la FFRandonnée et avoir répondu «non» à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition).

*En résumé, vous avez donc à joindre à votre adhésion soit le CM (si 1° adhésion ou renouvellement après une interruption de deux ans), soit l'Attestation de santé manuscrite signée. Le questionnaire QS-Sport et un formulaire d'attestation vierge sont disponibles ci-dessous en téléchargement.*

- **Certaines entreprises** et administrations accordent des aides aux salariés et aux retraités. Les intéressés doivent se renseigner auprès de leur CE de rattachement.
- **Abonnement à «Passion Rando».** Ceux qui disposent d'un accès internet peuvent commander le magazine au tarif de 10€ directement sur le site de la FFRP: <https://www.ffrandonnee.fr/passion-rando/passion-rando-magazine.aspx>

Par ailleurs, pour ceux qui n'ont pas accès à internet, et reçoivent les documents par la poste, joindre un chèque **séparé** de **10 €** à l'ordre de l'ASPTT Rouen randonnée pédestre avec l'adhésion annuelle et cocher la case correspondante sur le formulaire d'adhésion.

**Pour tout renseignement complémentaire:**

- Gérard BRUN – Président – Tél. 06 38 96 33 21
- Françoise DUCIMETIERE – Secrétaire – Tél. 06 11 54 31 80
- Eveline BRUN – Responsable des adhésions – Tél. 06 80 43 56 57
- Marie-Laurence TROCHARD – Gestion Site Internet – Tél. 06 76 12 21 43
- Ghislaine DUCCI – Responsable envoi convocations papier - Tél. 06 83 07 58 27

Envoi de message possible en cliquant sur le bouton **CONTACT** du site internet

**Télécharger :**

- [Questionnaire santé](#)
- [Attestation questionnaire de santé](#)
- [Bulletin adhesion 2024](#)
- [Adhésion Infos 2023-2024](#) (copie de cette page)