# SAISON 2024-2025

 **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 |
| 55 € | 65 € | IRA | Individuelle Responsabilité civile et accidents corporels personnels et matériels RC + AC. Assistance et rapatriement.  |
| 31 € | 41 € | - | Pour les adhérents licenciés FFRP dans un autre club. Joindre obligatoirement la photocopie de la licence FFRP 2024-2025 **Licence IRA obligatoire pour les adhérents participant à un séjour et à la Rando Santé** |
| 39 € | 49 € | 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 31 € avec la licence-assurance FS ASPTT s’ils disposent d’un accès internet ou 41 € s’ils n’en ont pas.  |

Le tarif comprend : la licence FFRP (30,85 € 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 2024-2025 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 (dont10/15mn 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**](https://rouen-randonnee-pedestre.asptt.com/contact/) du site internet

Télécharger :

* [Questionnaire santé](https://rouen-randonnee-pedestre.asptt.com/le-club-2/adhesion-et-tarifs-2018/attachment/questionnaire-sante-cerfa_15699-01/)
* [Attestation questionnaire de santé](https://rouen-randonnee-pedestre.asptt.com/files/2021/04/Attestation-questionnaire-de-sante.pdf)
* [Bulletin adhesion 202](https://rouen-randonnee-pedestre.asptt.com/files/2020/08/Bulletinadhesion-2021.pdf)5
* [**Adhésion Infos 202**](https://rouen-randonnee-pedestre.asptt.com/files/2020/08/Adh%C3%A9sion-Infos-2021-I.pdf)4-2025 (copie de cette page)