



BULLETIN D'ADHESION Marche Nordique 2023/2024



<https://rando-escapade35.jimdo.com/>

Deux séances- le jeudi à 14h00 - **et/ou** le dimanche à 9h00.
La séance se déroule comme suit : 10 mn d'échauffements, 1h30 de marche et 10mn d'étirements sous la responsabilité d'un animateur.

Nous vous conseillons des bâtons spécifiques MN non rétractables, en carbone et avec des gantelets, votre animateur saura vous conseiller et selon votre **Taille pour les bâtons** :

Je soussigné(e), Madame..... Prénom :Née le.....Nationalité.....
Monsieur..... PrénomNé le :Nationalité.....
N° Tél (portable / fixe)
Adresse.....
Adresse e-mail

Demande à adhérer à l'Association : Club de Randonnée de Guichen « L'Escapade » - Affiliée à la (F.F.R) sous le numéro 09642.

Adhésion F.F.R 2023/2024	Licence (I R A) <u>Individuelle</u> avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels	Licence (F R A) <u>Famille</u> avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels
		28,25€ /Personne
<i>FACULTATIF : Ajouter 10€ pour un abonnement à la revue « Passion Rando » 4 numéros/an</i>		
Adhésion à l'Association	14 €	20,50
TOTAL Adhésion	<u>42,25 euros</u>	<u>76,80 euros</u>

✚ PS : J'adhère également à la randonnée pédestre pour le même prix et j'en profite !

✚ **Chèque à l'ordre** : Club de Randonnée de Guichen « L'Escapade »

Pour un invité non licencié Pass découverte : 5€/ personne pour une séance (prêt de bâtons, prévenir)

Pour les personnes déjà adhérentes à la FFR dans un autre club, fournir copie de la Licence de l'année en cours, et régler seulement la cotisation de l'Association.

Le certificat attestant de non contre-indication à la pratique de la marche nordique conformément au règlement intérieur de la Fédération et de l'Association est **obligatoire** pour les nouveaux adhérents et pour les personnes avec des soucis de santé particuliers fonction du questionnaire de santé à remettre au moment de votre adhésion.

« Je m'engage à respecter les règles de sécurité, à me conformer aux directives données par l'animateur de la séance ; les animaux ne sont pas admis. Règlement intérieur consultable sur le site.

Je reconnais avoir conscience des risques inhérents à la pratique sportive et en avoir été informé et pris connaissance des garanties d'assurances proposées avec la licence,

J'autorise l'Escapade de Guichen, pour sa communication interne et/ou externe, à utiliser, pour la saison 2023/2024 l'image de la personne, objet de la présente fiche, et cela sur tout type de support (notamment sur le site internet du club) (barré en cas de refus)

Fait à Guichen, le.....2023

Signature précédée de la mention « Lu et Approuvé »

Ce bulletin d'adhésion rempli/signé accompagné d'un chèque et du certificat médical ou du questionnaire de santé, LE DOSSIER COMPLET sera remis à votre Animateur, au forum du 9 septembre ou, lors de votre première séance.

evandromme3@gmail.com - Tél 06 87 51 08 70. – Président
thomjy@gmail.com – Tél 07 68 56 12 71. - Animateur
Consulter notre site : <http://rando-escapade35.jimdo.com/>