La Garenne Colombes, le 1er septembre 2023

Chers amis randonneurs,

La saison sportive **2023/24** démarre le 1er septembre 2023 pour les activités de marche nordique et de randonnées. Elle s'achèvera le 31 août 2024 pour les randonnées et le 30 juin 2024 pour la marche nordique.

Les garanties d'assurance attachées à votre licence 2022/2023 arriveront à expiration le 31 décembre de cette année.

Le renouvellement ou la première adhésion peut se faire :

- Soit en ligne via le lien suivant : https://foyer-esquimaux.assoconnect.com/collect/description/305251-d-adhesion-saison-2023-24 (se préinscrire en ligne ou téléchargement des pièces pour une inscription par courrier).
- Soit par courrier en nous retournant le formulaire accompagné du règlement, du certificat médical ou du questionnaire santé suivant les modalités décrites ci-après.

Dans votre espace en ligne, vous retrouvez les comptes-rendus, le programme de randonnées, la boutique en ligne, etc.

Pour toute première adhésion, est requis **un certificat médical de moins d'un an**[1] au jour de la prise de licence attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre et/ou marche nordique. **Sa durée de validité est de 3 ans sous certaines conditions**.

Renouvellement d'adhésion : Durant la période de validité de 3 ans du certificat médical, il est nécessaire de répondre **individuellement** à un questionnaire de santé figurant en pièce jointe.

- Si vous répondez « **NON** » à toutes les questions, vous êtes dispensé de présentation d'un certificat médical.
- Si vous répondez « **OUI** » à au moins une des questions, ou si vous refusez de répondre au questionnaire, un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence est nécessaire.

[1] Pour plus d'information, voir les dispositions demandées par la FFRP sur leur site : https://www.ffrandonnee.fr/s-informer/sante/le-certificat-medical-pour-la-randonnee-pedestre-et-autres-activites-de-marche

☏ 06 85 07 88 77 - foyer_esquimaux@hotmail.com Site internet : http://foyeresquimaux.clubeo.com/
N° d'adhésion à la FFRP : 00417 - Association n° W922008911 – SIRET n°49032396100014

La licence de la FFRP est **obligatoire** pour participer aux activités du club. Elle comprend la couverture en responsabilité civile aux tiers, défense recours, frais de recherche et de secours, dommages corporels.

La licence est dématérialisée et vous recevrez un mail avec votre titre en format « PDF » ainsi que les informations relatives à l'assurance. Les personnes n'ayant pas d'adresse email recevront la licence par courrier ou lors d'une randonnée

La **cotisation 2023 / 2024[2] du Foyer Esquimaux** (incluant la licence FFRP) s'élève à :

- **49,25 €** pour les individuels,
- **76,50 €** pour les familles ou les couples habitant sous le même toit,
- **20 €** pour chaque personne disposant déjà de la licence FFRP **2023/2024** d'un autre club,
- **27 € supplémentaires** par personne souhaitant pratiquer la marche nordique en partenariat avec le rando-club de la Défense (voir page d'accueil du site internet du Foyer Esquimaux). **Saison de septembre 2023 à fin juin 2024.**

Bien cordialement,

Le Président : Daniel Pitsch La Trésorière : Josette PAINGAULT

Pièces jointes :

1. Formulaire d'inscription,
2. Questionnaire santé FFRP,
3. Règlement intérieur.
4. Charte d'organisation des marches nordiques
5. Note d'organisation des inscriptions aux randonnées

Notas :

- Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, l'adhérent bénéficie d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui le concernent.
- Les données transmises par le formulaire d'inscription ne sont utilisées que pour le fonctionnement de l'association. Aucun usage de ces données ne sera fait à des fins commerciales.

[2]Seule une partie de ces sommes reste acquise au Foyer, la partie licence étant reversée à la FFRP.

☏ 06 85 07 88 77 - foyer_esquimaux@hotmail.com Site internet : http://foyeresquimaux.clubeo.com/
N° d'adhésion à la FFRP : 00417 - Association n° W922008911 – SIRET n°49032396100014

Formulaire d'inscription pour la saison 2023 / 2024
(Incluant la licence FFRP)

Je soussigné(e), Nom : …… Prénom : ……
Nouvelle inscription : ☐ Réinscription : ☐ Nationalité : ……
Date de naissance : _ _ / _ _ / _ _ _ _ Sexe : F :☐ M : ☐
Rue : …… Compléments : ……
Code postal : _ _ _ _ _ Ville : ……
Courriel : ……@.....
Numéro de portable : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Numéro de téléphone fixe : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

J'ai pris connaissance, ainsi que les autres membres inscrits sur la même licence, du **règlement intérieur** version 2023 **du Foyer Esquimaux**.

Autres personnes figurant sur la même licence et habitant sous le même toit. :
Nom : …… Prénom : …… Sexe : F :☐ M : ☐
Date de naissance : _ _ / _ _ / _ _ _ _ Numéro de portable : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Courriel : ……@.....
Nationalité : ……

Tarifs :

- **Cotisation (Individuelle 49,25 € ou Famille 76,50 €)** = …… €
- **Ou** cotisation de 20 € pour chaque personne disposant d'une licence FFRP 2023/2024 d'un autre club (joindre justificatif de licence et certificat médical) = …… €
- Option Marche Nordique **(27 € par pers.)** = …… €
- Abonnement à la revue « Passion rando » **(option de 10 €)** = …… €

Total de :	**= …… €**

Inscription en ligne (https://foyer-esquimaux.assoconnect.com) puis cliquez sur « *se connecter* »:
Pour les nouveaux adhérents, créer un compte puis attendre la validation afin de pouvoir vous inscrire.
☐ Virement : **IBAN** : FR08 2004 1000 0111 7950 0W02 009 **BIC** : PSSTFRPPPAR
☐ Carte bancaire

Inscription par formulaire :
☐ Virement : **IBAN** : FR08 2004 1000 0111 7950 0W02 009 **BIC** : PSSTFRPPPAR
☐ Chèque à l'ordre du **foyer esquimaux**

Droit à l'image :
☐ **Je n'accepte pas** que les photos, prises de vues et interviews réalisées dans le cadre de ma participation aux randonnées et/ou séjours soient publiées et diffusées sur notre site internet, dans la presse écrite ou autre média.

Renouvellement licence :
☐ **J'atteste que chacun des membres figurant sur ma licence a répondu « NON » à toutes les questions du questionnaire santé**

Documents à retourner, accompagné du règlement et du (des) **certificat(s) médical (aux), ou du (des) questionnaire(s) santé FFRP (voir courrier d'accompagnement)** à l'adresse suivante :

Anne Gombault
4 avenue Rhin et Danube
92250 La Garenne Colombes

Les personnes souhaitant déposer le courrier dans ma boite aux lettres devront m'appeler auparavant afin de connaitre le code d'accès de l'immeuble.

A , le …… Signature :

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc…) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
**NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.*		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :
Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :
Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Nom, Prénom: Date:

Adhérent à la F. F. R. P.

12, Avenue Foch 92250 LA GARENNE COLOMBES

REGLEMENT INTERIEUR DU FOYER ESQUIMAUX

PREAMBULE - Le “Foyer Esquimaux”, créé en 1947, est une association à but non lucratif régie par la loi du 1er juillet 1901 dont les statuts ont été déposés à la Préfecture de Police. Le Foyer Esquimaux est actuellement affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP), auprès de laquelle a été souscrite une assurance de groupe garantissant la responsabilité civile de l’association.

ARTICLE I - Conformément à l’article 10 des statuts de l’association, le présent règlement intérieur est établi et voté par le comité directeur. Il a pour but de préciser les points non prévus par les statuts en vigueur.

ARTICLE II - Toutes les activités sont organisées par des animateurs bénévoles. Le programme établi trimestriellement peut être modifié ou annulé en cas d’indisponibilité de l’animateur organisateur. En cas d’alerte météo orange ou rouge, les sorties sont annulées.

ARTICLE III - Les enfants mineurs peuvent participer à toute randonnée ou activité prévue par le Foyer Esquimaux sous la responsabilité stricte de leurs parents ou d’un adulte agréé par ceux-ci.

ARTICLE IV - Les participants à une sortie se déplacent sous la direction d’un animateur bénévole, organisateur et responsable de la sortie :

- Il rappelle au départ de chaque randonnée les règles de sécurité.
- Il règle la cadence de marche et surveille le déplacement à l’aide d’un serre file nommé avant le départ.
- Tout en restant à l’écoute de son groupe, il fait preuve d’autorité si nécessaire.
- Il se réserve le droit de refuser l’accès à la sortie à toute personne qui aurait fait preuve lors de sorties précédentes d’une attitude irresponsable vis à vis d’elle-même ou du groupe.

ARTICLE V - La participation à une randonnée ou sortie implique de :

- Être équipé de chaussures adaptées à la randonnée et d’un sac à dos contenant une protection efficace contre les intempéries (froid, pluie, chaleur...), un repas et surtout de l’eau en quantité suffisante,
- Être en possession d’une pièce d’identité, d’une carte vitale et de la licence FFRP en vigueur,
- Connaître ses propres limites ou celles de ses enfants,
- Aviser l’animateur **au départ** de problèmes de santé éventuels,
- Rester solidaire du groupe,
- Respecter le programme et les instructions donnés par l’animateur,
- Interdiction de fumer pendant les randonnées,
- Informer le serre file et/ou l’animateur de tout arrêt personnel et déposer son sac à dos au bord du chemin,
- Respecter la charte du randonneur disponible sur le site de la FFRP sur le lien suivant (https://www.ffrandonnee.fr/randonner/securite/la-charte-du-randonneur-de-la-ffrandonnee) ou sur le site du Foyer Esquimaux (rubrique : programme/organisation des randonnées).

ARTICLE VI - Nos amis les animaux ne peuvent pas randonner avec nous.

ARTICLE VII – Les modalités de participation aux frais de co-voiturage figurent sur la page de garde du programme. De manière générale et sauf stipulations particulières, les frais de transport sont à la charge des participants.

ARTICLE VIII - La participation à un séjour ou à un weekend de randonnée implique d’avoir une licence FFRP et d’avoir participé au préalable à deux randonnées minimums.

ARTICLE IX - Les personnes qui désirent adhérer à l’association ou les invités peuvent participer à deux randonnées d’essai sous leur propre responsabilité, sous réserve de l’accord de l’animateur et du Président.

Règlement Intérieur soumis et approuvé par le comité directeur le 27/06/2023.

Le Président La Secrétaire

Charte d'organisation des séances de marche nordique
(Saison 2023/24)

Bonjour,

Pour vous, Esquimaux ayant adhéré à la marche nordique, vous trouverez ci-après la charte d'organisation des séances de marche nordique convenue entre le Rando Club de la Défense et le Foyer Esquimaux.

Calendrier :

- *Sorties du mardi au jeudi dans les forêts avoisinantes suivant la disponibilité des animateurs ;*
- *Sorties le samedi pour les personnes en activité dans une forêt avoisinante ;*
- *Séances d'initiation, de perfectionnement à 9h15 dans le parc André Malraux : vendredi matin. Des séances seront prévues le weekend pour les personnes en activité.*

Allure des marches :

- *Normale (les jours seront précisés)*
- *Sportive (rythme rapide soutenu)*

Modalités d'inscription :

- *Obligation de s'inscrire via un lien **d'inscription** qui vous sera communiqué par le Rando Club de la Défense.*
- *S'inscrire à une sortie adaptée à son allure (en cas de doute appeler l'organisateur) ;*
- *Inscription individuelle en précisant son nom et prénom ;*
- *Se désinscrire si empêchement pour laisser la place à quelqu'un d'autre.*

Conditions d'inscriptions :

- *Pas de réservation régulière un jour précis de la semaine (si possible ne réservez pas toujours le même jour de la semaine) ;*
- *Nombre de personnes maximum par sortie : sera fixé et communiqué par le Rando Club de la Défense.*

Déroulement des séances :

- *Respectez les instructions de l'animateur*

Participation aux événements du Rando Club de la Défense :

- *Celle-ci n'est pas prévue pour les membres du Foyer Esquimaux.*

Daniel Pitsch
Président

Nota : *ces modalités peuvent être ajustées en cours de saison*

Note d'organisation des inscriptions aux randonnées
(Saison 2023/24)

Chaque adhérent est invité à randonner une semaine sur deux, ceci pour permettre à un maximum d'entre eux de participer aux randonnées.

Les inscriptions pour chaque semaine se font comme suit :

- Dès l'envoi du lien d'inscription (généralement le dimanche soir ou au plus tard le lundi) : une semaine sur deux, à une randonnée.
- En cas de désistement, se désinscrire en décochant la case en face de son nom sur le lien, au plus tard à 14 h la veille de la randonnée, sauf cas de force majeure bien entendu.
- **Si l'avant-veille de la randonnée il reste des places disponibles sur le lien d'inscription, possibilité à tous de s'inscrire dans la limite des places disponibles.**
- Pour une randonnée avec covoiturage exclusivement, il est indispensable de s'assurer d'être covoituré avant de s'inscrire.
- Compte-tenu de ce qui précède, il n'y aura plus de liste d'attente.
- Pour toute question relative à la randonnée, les participants peuvent appeler l'animateur sur le numéro qui figure dans le programme. Toute question passant par un autre canal de communication (tel que par exemple, What'sApp, Signal, etc…) ne sera pas traitée.

Rappel pour les participants des modalités d'inscription par lien d'inscription :

- Réutilisez votre nom s'il figure dans la liste (ce qui est le cas si vous vous êtes inscrit(e) au moins une fois). Au cas où vous inscrivez votre nom plusieurs fois, cela entraîne une désinscription.
- Inscription possible par smartphone ou tablette. Si vous rencontrez des difficultés n'hésitez pas à appeler l'animateur ou Daniel cela évitera les problèmes d'organisation.
- En cas d'empêchement, n'oubliez pas de vous désinscrire.
- N'oubliez pas également de vérifier la veille si vous êtes bien inscrit(e).

Ce mode de fonctionnement pourra être réadapté en fonction des événements.

Nouveau lien d'inscription à compter de mi-mai 2022:
https://xoyondo.com/dp/5jKbE8c8FbONstH

Nota : ces modalités peuvent être ajustées en cours de saison si nécessaire