

INSCRIPTION

La **cotisation**, comprenant l'assurance et la licence FFRP, est fixée à **45 €** par personne, pour la saison 2019-2020 (ou 20€ pour les adhérents disposant déjà d'une licence FFRP dans un autre club).

Les **randonnées sont gratuites**, vous avez simplement à payer le transport vers le lieu de la randonnée (Transport en commun ou covoiturage).

Nous demandons un **certificat médical (datée de moins de 3 mois)** attestant de votre aptitude à la randonnée pédestre ou/et marche nordique.

Vous pouvez vous inscrire tout au long de la saison.

Pour **adhérer** à
CHOISY SPORT RANDO,
il suffit d'envoyer :

- le bulletin d'inscription rempli.
- le chèque de 45 € (ou 20€), au nom de **CHOISY SPORT RANDO**
- le certificat médical

à **Choisy Sport Rando**
36, avenue Rondu
94600 CHOISY-LE-ROI

RENSEIGNEMENTS

Notre **site Internet** :

<https://www.choisy-rando.fr>

vous fournira les renseignements sur l'association, sur son fonctionnement et sur le programme des randonnées.

Vous pouvez participer à une randonnée ou une marche nordique d'essai.

Vous pouvez joindre **par téléphone** les responsables de l'Association :

Guy BESSE : 07 61 75 14 85

Francis BARTHEZ : 06 82 56 20 15

J-P ROBILLIARD : 01 48 52 50 28

Vous pouvez aussi en parler avec l'un de nos **110 adhérents** ou l'un de nos **accompagnateurs** de randonnées. Vous en connaissez sûrement un.



Association affiliée à la
**Fédération Française de la Randonnée
Pédestre**

et membre de
**L'Office Municipal des Sports de
Choisy-le-Roi**

Vous invite à la :

RANDONNEE PEDESTRE

MARCHE NORDIQUE



BULLETIN D'ADHESION

Je demande à adhérer à

CHOISY SPORT RANDO

pour la saison 2019/2020.

Je joins :

- un **certificat médical** (moins de 3 mois) attestant que je suis apte à effectuer des randonnées pédestres ou/et marche nordique.

- un **chèque de 45€ (ou 20€)**, libellé au nom de

CHOISY SPORT RANDO

Voici mes **coordonnées** en MAJUSCULES

Mr ou Mme ou Mlle.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone Domicile :

Téléphone Portable :

Email :

Date de naissance :

Date : Signature :

ACTIVITES

CHOISY SPORT RANDO propose pour la saison 2019-2020 :

Randonnées pédestres : environ 40 randonnées, en Ile-de-France. en semaine et le W-E.

Une randonnée comprend, 15 à 30 personnes. Le départ est fixé dans Choisy vers 8h00 et le retour s'effectue vers 17h00. Nos adhérents sont informés du programme des randonnées et la vie de l'Association en se connectant au site <https://www.choisy-rando.fr>

Chaque adhérent choisit, selon sa convenance, les randonnées auxquelles il désire participer.

L'inscription à une randonnée se fait en téléphonant à l'accompagnateur, quelques jours avant la randonnée.

L'accompagnateur attendra, à l'endroit et à l'heure prévus, les randonneurs convenablement équipés et avec le pique-nique dans leur sac à dos.


Marche Nordique : La section de marche nordique propose une à deux sorties en matinée le mercredi et le samedi sur Choisy ou aux environs.

Séjours : Nous vous proposons environ 4 séjours par saison de 3 jours à une semaine dont un séjour **raquettes**.


NIVEAU DES RANDONNEES

Les randonnées pédestres sont classées selon **3 niveaux de difficultés** :


Niveau 1 : La **PROMENADE**.


 Marche relativement lente (3 km/h) sur une distance ne dépassant pas **12 à 15 km** et en terrain facile.


Niveau 2 : La **RANDONNEE**.

 Marche à vitesse normale (3,5 à 4,5 km/h) sur une distance allant de **15 à 19 km** et sur un terrain vallonné.

Niveau 3: **RANDONNEE SPORTIVE**.

 Distance supérieure à 20km.

 Marche rapide (5,5 à 6 km/h) sur des distances > à 17 km.

 Marche présentant des dénivelés importants.

Ces randonnées sont **réservées** à des marcheurs éprouvés.