

INSCRIPTION

La **cotisation**, comprenant l'assurance et la licence FFRP, est fixée à **40 €** par personne, pour la saison 2020-2021 (ou 15€ 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 et/ou 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 40€ (ou 15€), 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 et/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

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 2020/2021.

Je joins :
- un **certificat médical** (moins de 3 mois)
attestant que je suis apte à effectuer des
randonnées pédestres et/ou marche
nordique.
- un **chèque de 40€ (ou 15€)**, 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 2020/2021 :

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

Une randonnée comprend, 15 à 30 person-
nes. Le départ est fixé dans Choisy vers
8h30 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 déni-
velés importants.

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