

RANDOFASS
2, rue Guynemer
92320 CHATILLON
06 20 61 61 71
randofass@randofass.fr
www.randofass.fr

BIENVENUE A RANDOFASS

2023 - 2024

Nous sommes heureux de vous accueillir à nos prochaines randonnées.
Celles-ci sont organisées de septembre à juin. Les dates sont indiquées sur le programme (voir feuillet annexe).

Les lieux et heures de rendez-vous précisés ci-après correspondent au rendez-vous ayant lieu devant le Centre Guynemer.

Ce lieu peut être modifié et les indications de rendez-vous figureront dans la rubrique « dernières nouvelles » de notre site.

Le respect de l'heure de rendez-vous est impératif.

Vous devez pouvoir présenter votre carte d'adhérent au départ des randonnées et toujours disposer de titre de transport (pass ou tickets).

Randonnées du dimanche :

Le dimanche, en automne et au printemps, les sorties sont prévues pour la journée :

N'oubliez pas le pique-nique qui sera tiré du sac en cours de randonnée.

En général, le parcours est d'environ 17 à 20 km.

Retour aux véhicules vers 16h00.

Les **Randonnées** dites **difficiles** (allure, distance, dénivelé) sont précisées sur le programme.

Elles ne concernent que les bons marcheurs. Les horaires de retour sont variables.

Le dimanche, en hiver, les sorties sont prévues pour la matinée :

Retour aux véhicules vers 13h00-13h30.

En général, le parcours est de 12 à 14 km (environ 3 heures de marche).

Pour les **randonnées journée** : RdV à **8h00** (départ à l'initiative du responsable de randonnée à partir de 8h05).

Pour les **randonnées matinée** : RdV à **8h30** (départ à l'initiative du responsable de randonnée à partir de 8h35).

En principe, chaque randonnée du dimanche est précédée d'un repérage du parcours réalisé par nos routards. Les volontaires, pour renforcer les équipes de repérages de parcours, seront les bienvenus. Des formations sont prévues.

Randonnées en semaine :

Des randonnées sont organisées trois à quatre fois par mois.

- Le mercredi après-midi, RdV devant le Centre Guynemer à 13h30 (**7 à 8 km**),
- Le samedi matin (**8 à 11 km**), RdV devant le Centre Guynemer à **8h30**.
- Le samedi après-midi (**8 km**), RdV devant le Centre Guynemer à **13h30**.

Contrôler le lieu et l'heure de RdV sur le site

Départ à l'initiative du responsable de randonnée au plus tôt 5 minutes après l'heure de rendez-vous.

De petites randonnées de 5 km peuvent être ajoutées, en fonction des disponibilités des animateurs (paraît sur le site 2 jours avant la sortie).

Déplacements :

En général, les samedis matins et les dimanches, les déplacements se font en voiture avec pratique du covoiturage.

Prévoyez de quoi **couvrir vos chaussures pour garder les voitures propres.**

Pour les déplacements en voiture aller-retour, une participation aux frais de transport est demandée : 3 € pour la demi-journée et 5 € pour la journée.

S'il manque des voitures pour le covoiturage, le circuit prévu sera modifié et les transports en commun seront alors utilisés.

Autres activités :

- Des randonnées sur un ou plusieurs jours sont prévues (Pentecôte et automne).

Bienvenue à Randofass 15 mai 2023

- Des sorties culturelles (visites de monuments, musées, quartiers de Paris, etc.)
- **Les repas ou verre de l'amitié (Assemblée Générale et autres).**

Pour certaines manifestations (randonnées et autres), une inscription préalable est parfois nécessaire.

Dans ce cas, les modalités d'inscription et les conditions d'annulation seront précisées (par courriel ou sur le site Randofass), que la manifestation soit payante ou non.

EQUIPEMENTS :

Il est demandé à chacun d'être bien équipé pour les randonnées : chaussures adaptées (ne pas utiliser de chaussures neuves), vêtements respirants, de pluie, guêtres, protection solaire (lunettes, crème), casquette, bâtons de randonnées, etc.

Une personne mal équipée peut ne pas être acceptée par le responsable de la randonnée.

COTISATION ANNUELLE :

Elle est de **15 euros** (gratuite pour les mineurs non émancipés à la date d'inscription en septembre).

CARTE VITALE :

Il est conseillé à chaque participant d'avoir sur lui sa carte vitale et celle de sa mutuelle pour chaque sortie.

ASSURANCES :

L'association est assurée auprès de la Mutuelle Des Sportifs en responsabilité civile et en individuelle accident pour chaque adhérent. **Chacun pourra souscrire une assurance complémentaire**, s'il le souhaite.

Chaque adhérent doit cependant détenir sa propre assurance responsabilité civile.

CERTIFICAT MEDICAL :

Pour les nouveaux adhérents, le certificat médical mentionnant « pas de contre-indication à la randonnée » doit être **joint à la demande d'inscription**.

Pour les renouvellements d'adhésion, établir la fiche santé et suivant le résultat, soit fournir l'attestation du questionnaire de santé, soit fournir le certificat médical.

Pour toute randonnée à laquelle vous participerez, vous devez être en condition physique.

PHOTOS :

Les photos prises pendant nos activités peuvent être utilisées pour agrémenter les articles de l'association (CD, DVD, site Web, bulletins municipaux ou usage interne). Voir fiche d'inscription.

Une photo d'identité numérique sera prise pour être conservée dans le dossier de l'association.

COURRIELS :

Pour des raisons de sécurité, l'Association communique généralement les informations à ses adhérents par courriel en copie cachée.

Si par mégarde, vous recevez ce courriel avec des adresses courriel apparentes, merci de les effacer. Vous n'êtes pas autorisés à utiliser les données personnelles d'un autre membre de l'association sans l'autorisation de ce dernier.

RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données) :

Votre inscription à RANDOFASS nécessite la mise à jour du fichier des adhérents. Nous vous confirmons que votre adresse courriel est enregistrée dans ce fichier, ainsi que les autres informations que vous avez renseignées dans le formulaire d'adhésion à cette association.

Vos données personnelles sont exclusivement utilisées pour les activités de l'association (inscriptions aux randonnées et aux sorties, convocation à l'Assemblée Générale, informations sur la vie de l'association). Nous prenons soin de vos données : elles sont confidentielles, et ne sont cédées à aucun tiers à l'exception des organismes ayant obligation de les connaître (assurance, etc).

Si vous souhaitez consulter ces informations, vous avez la possibilité de le faire en envoyant un courriel à pilote_rgdp@randofass.fr, ou en adressant un courrier à RANDOFASS, à l'attention du Pilote RGPD, 2 rue Guynemer, 92320 CHATILLON.

DIVERS**1. Assemblée Générale du 21 janvier 2024 :**

Comme chaque année, l'Assemblée Générale Ordinaire se déroulera au Centre Guynemer, salle Gastaud, à l'issue de la randonnée de janvier et à l'occasion de la galette des rois.

La formule repas est maintenue. Les informations concernant cette journée vous seront communiquées ultérieurement.

2. Randonnée samedi 16 décembre 2023 :

Généralement, un repas au restaurant est prévu. Vous serez informés courant novembre des conditions de réservation s'il a lieu.

3. Sorties culturelles :

Les sorties culturelles vous seront communiquées ultérieurement lors des randonnées et par courriel.

4. Initiation à la topographie :

Les randonneurs souhaitant une initiation à la topographie sont invités à se faire connaître auprès de Freddy.

Cette formation aura lieu 2 samedis après-midi, durée de la séance 2h30.

Limitée à 5 randonneurs, la formation aura lieu au stade de Châtillon, les samedis de 14h00 à 16h30.

Des formations d'animateurs et responsables de randonnées sont également prévues. Vous serez les bienvenus.

5. Voyage de la Pentecôte :

Les informations seront communiquées ultérieurement.

6. Formation aux premiers secours :

Si vous êtes intéressés par la formation aux premiers secours, n'hésitez pas à le faire savoir. Vous pouvez également inscrire des membres de votre famille, au tarif « associations » : 50 €.

Durée de la formation : une journée, soit un samedi, soit un dimanche de 8h45 à 18h00 ; les dates vous seront communiquées dès parution. Lieu : Espace Maison Blanche à Châtillon, par la Croix Rouge Française.

7. Sortie de 3 jours fin septembre début octobre 2023

Des informations seront diffusées prochainement.

REGLES ET CONSIGNES DE SECURITE

- Un éventail de randonnées vous est proposé. Chacun choisira celle qui lui convient en fonction des difficultés. Assurez-vous d'être en bonne condition physique.
- Chaque randonnée est menée par un **responsable** de randonnée, accompagné d'animateurs (qui ont en général participé au repérage *préalable* du parcours), dont un serre-file. **Soyez attentif à leurs directives** (traversées de route, déplacements sur route, passages délicats, etc.). La négligence d'un seul randonneur peut mettre le groupe en danger.
- Prévoyez un équipement convenable pour marcher sur des sentiers boueux ou accidentés, pour vous protéger de la pluie ou et du soleil selon la saison. Une couverture de survie peut également être utile. Protégez-vous contre les tiques : pantalons longs, guêtres, tee-shirts à manches longues. En rentrant chez vous après la randonnée, vérifiez qu'aucune tique ne s'est accrochée à vous (particulièrement dans les plis du corps et dans le nombril).
- **Emportez toujours de l'eau en quantité suffisante et un coupe-faim.**
Le responsable de randonnée se charge de transporter la trousse de secours constituée à cet effet. Toutefois, il est recommandé à chacun d'emporter aussi quelques pansements, un couteau de poche, des lacets de rechange, etc.
- Pour les déplacements en voiture, le responsable de randonnée donne à chaque conducteur la feuille de route du trajet jusqu'au départ de la randonnée ainsi que ses coordonnées téléphoniques et celles des animateurs. Toutefois, les conducteurs sont invités à rouler en convoi pour éviter de s'égarer.
- Pour des raisons de sécurité, un sifflet peut être utilisé par l'animateur ou le serre-file :
 - o **2 coups brefs répétés = danger (exemple : VTT)**
 - o **1 coup long donne l'ordre de s'arrêter en tête.**
- Ne vous éloignez pas du responsable de randonnée, ne quittez pas les chemins balisés. Ceux qui s'écartent du groupe sont considérés comme l'ayant quitté de leur propre initiative et sous leur seule responsabilité.
- Marchez prudemment (attention aux VTT, cavaliers, aux traversées de routes, aux chemins accidentés, aux escaliers, aux abords des cours d'eau, etc.)
- Respectez les propriétés privées.
- Faites attention aux animaux.
- N'allumez jamais de feu en forêt. **NE FUMEZ PAS**. Les risques d'incendie sont très réels.
- Promeneurs, les arbres, arbustes, fleurs contribuent à la beauté de la forêt. Respectez-les. **Ne coupez pas** les branchages, **n'arrachez pas** les plantes, **ne gravez pas** les écorces. Si vous avez un chien, pour des raisons de sécurité, **ne l'emmenez pas**. De plus, certains circuits que nous empruntons peuvent être interdits à nos amis à 4 pattes. **La forêt s'apprécie en silence**, vous n'entendrez que mieux les oiseaux et toute la vie qui s'y déploie.
- **Vous aimez trouver la forêt propre, utilisez les corbeilles placées à cet effet ou remportez vos détritrus.**
Connaissez-vous le temps de dégradation de ces « oubliés » :
un mouchoir en papier : **2 à 3 mois**, une écorce d'orange : **3 à 4 mois**
un emballage de bonbons, un filtre à cigarettes : **6 mois**, une canette en alu : **200/500 ans**
une peau de banane : **1 an**, une couche-culotte : **5 ans** (en principe non utilisée par les randonneurs),
une boîte de conserves : **10 à 1000 ans**, une bouteille d'eau en plastique : **5 siècles !**

Attention : le non respect de ces recommandations pourrait engager votre responsabilité personnelle.

IRANDOFASS
Randonnée familiale Association
Centre Guynemer
2, rue Guynemer
92320 CHATILLON
06 20 61 61 71
N° dossier Préfecture : W921001135 du 2 janvier 1986
N° Jeunesse et Sports : ET001245 du 17 décembre 2001

Châtillon, le 1er juin 2023

CONVOCAION A L'ASSEMBLEE GENERALE
du 21 JANVIER 2024

Mmes, MM., membres adhérents de RANDOFASS

Une **Assemblée Générale** se tiendra au Centre Guynemer le 21 janvier 2024 à 14h00.

L'ordre du jour fixé pour l'AGO par le Conseil d'Administration comprendra :

- Le rapport moral,
- Le rapport financier,
- Le rapport du vérificateur aux comptes,
- Le budget prévisionnel,
- Les questions diverses (celles-ci devront parvenir au siège au plus tard 15 jours avant l'Assemblée Générale).
- L'élection des membres du Conseil d'Administration.

Pour être éligible comme membre du CA, il faut, entre autres, être membre de l'Association depuis l'AGO précédente et avoir présenté sa candidature avant le 6 janvier 2024.

Les adhérents qui ne peuvent assister à l'Assemblée Générale pourront se faire représenter par procuration qui devra parvenir au siège avant le 6 janvier 2024.

Amicalement,

Alfred HORNSPERGER
Président de RANDOFASS



PROCURATION ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE
21 janvier 2024

Je soussigné(e)

Membre de RANDOFASS, donne pouvoir à (1) :

-
-
-

Pour me représenter à l'Assemblée Générale du **21 janvier 2024**

Et prendre part en mon nom à toutes les délibérations et votes sur les questions à l'ordre du jour et sur toutes les autres questions.

A _____, le
signature avec mention « Bon pour pouvoir »

(1) proposer trois noms maximum.

RANDOFASS

Questionnaire de santé

Ce questionnaire ne concerne pas les nouveaux adhérents qui doivent fournir un certificat médical.

Volet à conserver par l'adhérent

REPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON. DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :		OUI	NON
1)	Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2)	Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3)	Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4)	Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5)	Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord du médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6)	Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8)	Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9)	Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent

Questionnaire de santé publié par l'Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive au JORF n° 0105 du 4 mai 2017

Si vous avez répondu "NON" à toutes les questions : il n'y aura pas de certificat médical à fournir. En revanche, si vous avez répondu "OUI" à une ou plusieurs questions, il faudra fournir un certificat médical et consulter un médecin en lui présentant ce questionnaire.

Volet à signer et à remettre à l'association par chaque adhérent lors de la demande

Je soussigné(e) (Nom, prénom) atteste avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017, lors de la demande de renouvellement de la licence pour la saison sportive 2023/ 2024 à l'Association RANDOFASS.

A, le/...../.....

Signature