

ADHÉSION RAND'AUNIS 2024-2025 : INSTRUCTIONS

1. La cotisation

La cotisation à RAND'AUNIS comprend l'adhésion au club et la licence de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée) incluant l'assurance. Elle couvre la période du 1^{er} septembre au 31 août et permet de participer à toutes les activités du club.

Les réinscriptions devront nous parvenir **avant le 30 septembre 2024**. Seuls les adhérents à jour de leur cotisation recevront nos programmes.

Montant de la cotisation fixée par le Conseil d'Administration du XX/XX/2024 :

- Tarif unique individuel **50 €** (dont 18,62 € pour le club et 31,38 € pour la FFRandonnée)
- En option, abonnement un an (4 n°) à **Passion Rando**, le magazine de la FFRandonnée : **+10€**

2. Le certificat médical

Depuis la loi de 2022, le certificat médical d'absence de contre-indication n'est plus systématiquement exigé en cas de renouvellement d'adhésion à une association sportive.

Il reste obligatoire pour une première adhésion à l'association (ou ré-adhésion après interruption).

Pour plus de détails, rendez-vous sur le site de la FFRandonnée ici : <http://tinyurl.com/26gehhax>

3. Envoi de votre dossier d'adhésion

Vous disposez de deux possibilités pour nous faire parvenir votre dossier d'adhésion :

Première possibilité : envoi en mode numérique (fichier pdf) (méthode préférée de Rand'Aunis)

- Effectuez un virement à Rand'Aunis :
IBAN : **FR76 1551 9390 8000 0212 6380 128** - BIC : **CMCIFR2A**
en indiquant le nom du/des adhérent(s) en commentaire sur le virement
- Envoyez par courriel votre dossier d'adhésion numérisé à :

secretariat.randaunis@gmail.com

(vous trouverez en page 5 un tuto pour numériser un document avec un smartphone)

Seconde possibilité : par courrier postal

- établissez un **chèque à l'ordre de Rand'Aunis**
- postez ou déposez votre dossier d'adhésion à :
RAND'AUNIS – Adhésions – Maison Associative des Parcs
Rue Léonce-Mailho 17000 La Rochelle

4. Quel bulletin d'adhésion utiliser ?

- ☞ Vous êtes **nouvel adhérent** : ☞ **Utilisez le Bulletin d'Adhésion Nouvel Adhérent, page 2**
- ☞ Vous étiez **déjà adhérent** la saison dernière :
☞ **Utilisez le Bulletin d'Adhésion Renouvellement, page 3**

BULLETIN D'ADHÉSION 2024-2025 : NOUVEL ADHERENT

Votre dossier d'adhésion est constitué de : 1- cette page à imprimer dûment remplie et signée,
2- un certificat médical de moins de 6 mois,
3- votre paiement.

MERCI DE COMPLÉTER LISIBLEMENT TOUTES LES RUBRIQUES
(Indispensable pour valider votre adhésion)

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE : / / SEXE : F M

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉLÉPHONE :

COURRIEL : @

(Indispensable pour l'envoi de la licence dématérialisée)

ACTIVITÉS PRATIQUÉES :

Randonnée pédestre Marche nordique Marche aquatique

PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'URGENCE :

TÉLÉPHONE MOBILE :

👉 Êtes-vous licencié(e) via une autre association affiliée à la FFRandonnée ?

non oui

👉 Si oui, nom de l'Association:

Et joindre à votre dossier d'adhésion la copie de votre licence 2024-2025

👉 Abonnement un an (4 n°) à **Passion Rando** :

non oui (ajouter dans ce cas 10 € à votre cotisation)

👉 J'accepte de recevoir la lettre d'information périodique de la FFRandonnée sur mon @ courriel :

non oui (la désinscription est facile depuis les messages reçus)

👉 **Formation Premiers Secours (PSC1) :**

non oui recyclage (année :)

👉 **Formations FFRandonnée acquises :**

Animateur rando de proximité
 Brevet Rando Brevet Nordique Brevet Aquatique
 Formation Rando Santé

👉 J'ai noté que des photos prises lors de randonnées sur lesquelles je peux figurer sont susceptibles d'être publiées au travers de la communication de l'Association.

Fait à, le / / Signature :

BULLETIN D'ADHÉSION 2024-2025 : RENOUVELLEMENT

Votre dossier d'adhésion est constitué de : 1- cette page à imprimer dûment remplie et signée,
2- votre paiement.
3- et si nécessaire un nouveau certificat médical

Pour savoir si un nouveau certificat médical est requis, répondez au questionnaire de santé confidentiel en page 4.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions, cochez la case ci-dessous :

J'atteste avoir répondu NON à toutes les questions

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, une consultation médicale et l'obtention d'un nouveau certificat sont vivement recommandés.

MERCI DE COMPLETER LES RUBRIQUES SUIVANTES (formulaire simplifié) :

NOM :

PRÉNOM :

ACTIVITÉS PRATIQUÉES :

Randonnée pédestre Marche nordique Marche aquatique

PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'URGENCE :

TÉLÉPHONE MOBILE :

☞ Êtes-vous licencié(e) via une autre association affiliée à la FFRandonnée ?

non oui

☞ Si oui, nom de l'Association:

Et joindre à votre dossier d'adhésion la copie de votre licence 2024-2025

☞ Abonnement un an (4 n°) à **Passion Rando** :

non oui (ajouter dans ce cas 10€ à votre cotisation)

Si des changements sont intervenus au regard de votre situation personnelle (nouvelle adresse, téléphone, email, formations), merci d'indiquer ci-après ces changements :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

☞ J'ai noté que des photos prises lors de randonnées sur lesquelles je peux figurer sont susceptibles d'être publiées au travers de la communication de l'Association.

Fait à, **le** / / **Signature :**

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ PERSONNEL ET CONFIDENTIEL



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité. Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

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 inexplicée ?	<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 d'un 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"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

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.

**Ce questionnaire est strictement personnel et confidentiel
et ne doit en aucun cas être communiqué à Rand'Aunis.**

Numériser un document avec Google Drive (Android)

Important : Google respecte la confidentialité de vos données et n'utilise pas vos contenus Drive à des fins publicitaires ou de profilage.

Assurez-vous que votre smartphone dispose d'une connexion Internet et que l'application Google Drive est bien à jour.

Ouvrez l'application Google Drive : 

1. En bas à droite, appuyez sur « + Nouveau » puis « Numériser »
2. Dirigez l'appareil photo de votre smartphone vers le document qui doit être bien éclairé uniformément et posé à plat. Le document est représenté par une ligne bleue. Cela indique où l'image sera automatiquement cadrée. (le cadrage peut être revu ensuite)
3. Prenez la photo du document à numériser (en mode automatique, elle est prise spontanément).
4. Ajustez votre document numérisé :
 - **Pour ajuster la zone numérisée** : appuyez sur *Recadrer* 
 - **Pour ajuster les couleurs ou convertir l'image en nuances de gris** : appuyez sur *Filtrer*. Choisir l'option qui donne le meilleur aspect... puis *Appliquer*.
 - **Pour numériser une page supplémentaire** : appuyez sur 
 - **Pour reprendre une photo** : appuyez sur *Réessayer* 
 - **Pour supprimer une page** : appuyez sur *Supprimer* 
5. Appuyez sur **OK** (en haut à droite)
6. Sélectionnez le nom de fichier PDF suggéré ou changez le pour un autre nom. Sélectionnez éventuellement le dossier de votre Drive.
7. Puis, pour enregistrer le document fini, appuyez sur **Enregistrer**.
8. **Le document PDF est dans votre Drive**. Il vous reste à l'envoyer à secretariat.randaunis@gmail.com via votre application E-mail du smartphone. Choisir « *envoyer une copie* » pour joindre le document au mail (et pas « *partager* »).

Numériser un document avec Mail (iPhone)

Assurez-vous que votre smartphone dispose d'une connexion Internet et que l'application Mail est bien à jour.

1. Ouvrez l'application Mail et créez un nouveau message,
2. Cliquez dans la zone de texte de l'Email : le clavier apparaît
3. En haut du clavier, touchez *Scanner des documents*  pour lancer le processus de numérisation,
4. Une fois l'appareil photo ouvert, positionnez votre iPhone au-dessus du document bien à plat et uniformément éclairé pour le faire apparaître correctement à l'écran. Vous pourrez choisir de numériser en couleur, en nuances de gris, en noir et blanc ou en résolution photo,
5. En mode *Auto*, votre document est numérisé automatiquement. Si vous êtes en mode *Manuel*, appuyez sur le bouton de l'obturateur  pour déclencher la numérisation.
6. Appuyez sur le bouton *Reprendre* (en haut à droite) si vous souhaitez recommencer l'opération ou *OK* (en haut à gauche) lorsqu'il vous convient ; puis ajoutez d'autres pages numérisées à votre document si nécessaire.
7. Lorsque votre numérisation est terminée, cliquez sur *Enregistrer* (en bas à droite). Le document sera enregistré dans votre email au format PDF.
8. Il ne vous reste plus qu'à compléter le message et l'envoyer à secretariat.randaunis@gmail.com

Notez que sur iPhone, il est possible de retrouver cette fonction de numérisation de documents depuis les applications *Notes* et *Fichiers* si vous voulez conserver votre numérisation autrement que dans un mail.