

ADHÉSION RAND'AUNIS 2026-2027 : NOUVEL ADHERENT

- PAGE D'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.

Montant de la cotisation fixée par le Conseil d'Administration du 5 mai 2026 :

- Tarif unique individuel **53 €** (dont 20 € pour le club et 33 € pour la FFRandonnée)
(tarif fin de saison : ce montant est réduit à 35 € à partir du 1^{er} mai 2027)
- En option, abonnement un an (4 n°) à **Passion Rando**, le magazine de la FFRandonnée : **+10€**

2. Le certificat médical

Un certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes, datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons ou plus.

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

Pour une bonne prise en compte de toutes nos activités, il est fortement recommandé de proposer à votre médecin le certificat médical FFRandonnée annexé en fin de ce document.

3. Envoi de votre dossier d'adhésion

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

Première possibilité, la préférée de Rand'Aunis : le mode numérique (fichier pdf)

- Effectuez un virement à Rand'Aunis :
IBAN : **FR76 1551 9390 8000 0212 6380 128** - BIC : **CMCIFR2A**
en précisant le nom du/des adhérent(s) en commentaire sur le virement
- Envoyez par courriel les 2 pages de votre dossier d'adhésion numérisé à :
secreariat.randaunis@gmail.com

Seconde possibilité : par courrier postal

- établissez un **chèque à l'ordre de Rand'Aunis**
- postez ou déposez les 2 pages de votre dossier d'adhésion à :
RAND'AUNIS – Adhésions – Maison Associative des Parcs
Rue Léonce-Mailho 17000 La Rochelle

Scanner en PDF avec un
Smartphone ?

vous trouverez en page 3 un
tuto pour vous y aider

BULLETIN D'ADHÉSION 2026-2027 : NOUVEL ADHERENT

Votre dossier d'adhésion est constitué de :

- 1- cette page dûment remplie et signée,
- 2- votre certificat médical de moins de 6 mois précisant les activités pratiquées,
- 3- votre paiement.

MERCI DE COMPLÉTER LISIBLEMENT TOUTES LES RUBRIQUES (Indispensable pour valider l'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 2026-2027

☞ 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 :

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.



MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

CERTIFICAT D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION (CACI) AUX ACTIVITÉS DE MARCHE ET DE RANDONNÉE¹

Je, soussigné(e), Docteur

certifie avoir examiné ce jour

Madame ☐

Monsieur ☐

MOM :

Prénom :

âgé(e) de ans

et atteste n'avoir pas constaté, à ce jour, de signes cliniques apparents ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique des activités de marche et de randonnée.

Précisions utiles à destination des encadrants (le cas échéant) :

Altitude à ne pas dépasser : mètres

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser : BPM

Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) : mètres/heure

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : oui ☐ non ☐

Fait à le

SIGNATURE ET CACHET DU MÉDECIN

¹ Les activités de marche et de randonnée pratiquées au sein des structures affiliées FFRandonnée sont : randonnée pédestre (y compris en montagne, en ville), promenade, rando challenge®, marche d'endurance, randocaching®, marche afghane, marche rapide, randonnée tourisme, marche avec bâtons, fast hiking, pratiques santé (randonnée santé, longe côte santé, marche nordique santé), balade à roulettes®, longe côte, randonnée longe côte, trail longe côte, marche nordique, raquette à neige