

Que vous randonnez régulièrement ou occasionnellement, en famille ou entre amis, la Randocarte® est 100% utile à votre passion !

Bénéficiez :

- d'un réseau de 120 000 km d'itinéraires labellisés répartis entre les GR®, les GRP® et les PR
- d'infos, conseils, services et formations
- d'avantages exclusifs auprès de nos partenaires
- de l'abonnement d'un an gratuit au magazine Passion Rando (4 numéros)
- des frais de ports offerts pour toute commande de topoguides ou accessoires sur la boutique en ligne de la FFRandonnée
- de la sécurité d'une assurance adaptée et une assistance 24h/24

Vos avantages offerts par la Randocarte®

PASSION RANDO :
L'abonnement d'un an (4 numéros) au magazine Passion Rando vous est offert avec votre Randocarte®

Découvrez ou redécouvrez notre magazine Passion Rando et sa nouvelle formule de 92 pages consacrées à l'actualité de la randonnée.
Retrouvez chaque trimestre les nouvelles tendances, des idées rando en France et à l'étranger, des conseils et astuces d'experts, des reportages photos...



La Randocarte® s'adapte à vos envies :

2 cartes, 3 formules



Randocarte®

33,50 €

65 €

Randocarte® Formule Sport +

45,50 €

89 €

Si vous êtes adepte de randonnée et de tous les sports nature, la Randocarte® Sport + vous est réservée. Une adhésion plus complète qui vous permet de pratiquer vos sports en toute assurance : **Via Ferrata, randonnée alpine, parcours de glace, ski et sport de glisse, canoë kayak, canyoning...**



Randocarte® Découverte*

13 €

25 €

*Attention: la carte Découverte ne vous ouvre pas les avantages adhérents et l'abonnement au magazine Passion Rando ne vous est pas offert.

BOUTIQUE FFRANDONNÉE :

www.ffrandonnee.fr

Les **frais de ports** vous sont **offerts** pour toute commande de topoguides ou accessoires sur la boutique en ligne de la FFRandonnée (www.ffrandonnee.fr > boutique) : catalogue complet des topoguides, textile, accessoires, DVD, ...



AVANTAGES PARTENAIRES :

Profitez d'une multitude d'avantages chez nos partenaires :

- **Des tarifs préférentiels** (jusqu'à 25% de réduction) pour vos séjours en villages vacances et auberges de jeunesse, voyages, croisières ... en France et à l'étranger.
- **Des séjours exclusifs** réservés aux adhérents.

Découvrez l'ensemble de vos avantages sur : www.ffrandonnee.fr > rubrique Partenaires



En tant que fédération sportive délégataire de l'activité randonnée, nous nous engageons auprès de l'État et de notre réseau à "veiller à la santé de nos adhérents et à prendre les dispositions à cet effet".

Ainsi, nous vous demandons de joindre à votre formulaire d'adhésion :

- le certificat médical* ci-dessous complété par votre médecin,
- ou un certificat médical* sur papier d'ordonnance de votre médecin attestant l'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre (et si c'est le cas, des autres activités physiques pratiquées dans le cadre de la Randocarte®), à votre choix.

*Le certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre et des autres activités physiques pratiquées dans le cadre de la Randocarte® est requis pour toute première adhésion. Sa durée de validité est désormais de 3 ans, sauf dans les cas suivants où le certificat est requis tous les ans : pour les randonneurs de plus de 70 ans, les personnes pratiquant le Rando Challenge en compétition, la Rando santé en club labellisé et la Marche aquatique côtière/ Longe côte.

À _____, le ____/____/____

CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné Docteur _____ certifie que Mme, Mlle ou M _____

Ne présente pas de contre-indication apparente à la pratique de la randonnée pédestre (préciser si besoin les autres activités pratiquées dans le cadre de la Randocarte®) :

ou

Ne présente pas de contre-indication apparente, sous réserve que :

- Sa fréquence cardiaque ne doit pas dépasser : _____ puls/min
- La vitesse de progression à plat ne doit pas dépasser : _____ km/h
- Le dénivelé positif horaire ne doit pas dépasser : _____ m/h
- Pendant une durée de _____ heures
- Autre recommandation

Docteur _____

Informations à l'attention du médecin traitant : Votre patient vient vous demander, conformément à la loi, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre. Cette activité physique d'intensité moyenne présente de multiples bienfaits : lutte contre les maladies de sédentarité, contre le surpoids, limite l'ostéoporose. Connaissant bien votre patient, et à la suite de votre examen, vous êtes le mieux placé pour lui expliquer quelles sont les limites à ne pas dépasser.

4 FORMULAIRE D'ADHÉSION

Merci de renvoyer le bulletin à votre Comité Départemental (cf. adresse au dos du document) ou à défaut à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

Je souscris à la Randocarte® (assurance RC et Accidents corporels comprises)

- Individuelle au tarif de **33,50€**
 Familiale au tarif de **65€**
 Formule Sport + Individuelle au tarif de **45,50€**
 Formule Sport + Familiale au tarif de **89€**
 Je reçois GRATUITEMENT le magazine **Passion Rando** (pour 1 an 4 numéros)

Je joins un chèque _____ de libellé à l'ordre de la FFRandonnée et le certificat correspondant.

Mlle Mme M Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Courriel : _____ @ _____

Tél. : _____

N° de carte 2015 :
(en cas de renouvellement)

Les membres de la famille (conjoint/concubin et enfants de moins de 25 ans) compris dans l'adhésion Randocarte® familiale ou Randocarte® Découverte familiale sont :

Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : F M Date de naissance : ____ / ____ / ____

Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : F M Date de naissance : ____ / ____ / ____

Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : F M Date de naissance : ____ / ____ / ____

Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : F M Date de naissance : ____ / ____ / ____

N° de carte 2015 :
(en cas de renouvellement)

N° de carte 2015 :
(en cas de renouvellement)

N° de carte 2015 :
(en cas de renouvellement)

N° de carte 2015 :
(en cas de renouvellement)

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions et informations de la part de la fédération et de ses partenaires. Si vous ne le souhaitez pas, ou en cas de modification des renseignements vous concernant, il vous suffit d'accéder à votre espace internet personnel sur : www.gestion.ffrandonnee.fr/MonCompte code d'accès personnalisé fourni sur votre lettre-carte ou de nous écrire en nous indiquant vos noms, prénoms, adresse et votre numéro de Randocarte® ou de Randocarte® Découverte à :
Fédération Française de la Randonnée Pédestre - 64 rue du Dessous des Berges - 75013 PARIS.

Pour toutes informations relatives aux domaines des garanties, nature et montant des garanties :
• consulter notre site Internet : <http://www.ffrandonnee.fr>, rubrique «Nous rejoindre/la Randocarte/Domaines des garanties»
• Contacter-nous :
- par tél. : **01 44 89 93 90**
- par courriel : **info@ffrandonnee.fr**



Que vous randonnez régulièrement ou occasionnellement, en famille ou entre amis, **la Randocarte® est 100% utile à votre passion et s'adapte à vos envies : Randocarte®, Randocarte® découverte, Randocarte® sport+, 3 formules pour bénéficier d'avantages exclusifs auprès de la FFRandonnée et de ses partenaires.**

LA FFRANDONNÉE, UNE FÉDÉRATION À VOTRE SERVICE !

Reconnue d'utilité publique et reposant sur l'implication de 20 000 bénévoles (dirigeants associatifs, animateurs et baliseurs-collecteurs), la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée) valorise trois activités majeures : la pratique de la randonnée sous toutes ses formes (marche nordique, raquette à neige, marche aquatique côtière, ...), l'aménagement des 120 000 km d'itinéraires labellisés GR®, GRP® et PR ainsi que la réalisation de topoguides®.

La FFRandonnée, 1er éditeur de guides de randonnée en France.

Elle propose un catalogue de **260 titres** remis régulièrement à jour : l'itinérance avec les GR®, les Promenades et Randonnées (PR), les randonnées et balades urbaines avec les Randocitadines®, ainsi que les Sentiers des Patrimoines®.



Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64, rue du Dessous des Berges - 75013 Paris - tél : 01 44 89 93 90

ADHÉSION INDIVIDUELLE AVEC LA RANDOCARTE®



EN FAMILLE OU ENTRE AMIS...

... PARTAGEZ VOTRE PASSION DE LA RANDONNÉE EN TOUTE LIBERTÉ



Réf. : FFR628 - Crédits photos : © FFRandonnée, © A.Rochau, © Nicolas Vincent, © Fotolia - Imprimé sur papier PEFC.