



Explications pour adhérer à l'association

1°) Assurance

Votre licence inclut **obligatoirement l'assurance R (responsabilité civile)**. L'assurance est valide jusqu'au 31/12/2025.

Nous vous informons de votre intérêt à souscrire une assurance contre les accidents corporels **A**. Les assurances personnelles courantes assurent rarement les activités sportives en association.

Conseil : pour le savoir, demandez à votre assureur une attestation pour la pratique sportive associative. Vous pouvez prendre une **assurance accident dite RA (responsabilité civile et accidents corporels)**, dont les garanties sont :

Accidents corporels :

- Décès: forfait de participation aux frais d'obsèques : 5.000 €
- Invalidité permanente : indemnité pour un taux d'invalidité < 65 % = 20 000 € x taux d'invalidité
Indemnité pour un taux d'invalidité égal ou > à 65 % = 30 000 €
- Frais médicaux, sous déduction des prestations éventuelles d'un régime : 150% du tarif de remboursement de la sécurité sociale, dans la limite de 3 000 € par personne et par événement
- Prothèses dentaires = forfait de 200 € par dent pour un maximum de 4 dents
- Prothèses auditives : 200 €
- Autres prothèses : 200 €
- Lunetterie: 100 € par monture et 150 € par verre ou lentille
- Frais médicaux pratiqués par des professionnels habilités et non pris en charge par l'assurance maladie ainsi que les dépenses mentionnées : à concurrence de 1 500 €
- Frais de transport : 1 500 €

Dommmages matériels concomitants d'un accident corporel :

- 600 € (franchise 30 €)

Assistance en cas d'accident ou de maladie, sous réserve que :

- La maladie ou l'accident survient en France métropolitaine ou à l'étranger, entraîne une hospitalisation y compris en ambulatoire.
- Le séjour du licencié soit inférieur à un mois à l'étranger et 90 jours consécutifs en France.
- Rapatriement et transport sanitaire (frais réels)
- Frais d'hébergement d'une personne restée au chevet du bénéficiaire : 150 € par nuit, dans la limite de 3 000 €
- Présence d'un proche au chevet du bénéficiaire (transport aller/retour) (frais réels)
- Rapatriement du corps (frais réels)
- Remboursement complémentaire des frais médicaux et d'hospitalisation à l'étranger: 20 000 € (1)
- Avance de caution pénale à l'étranger : 50 000 €
- Retour anticipé du bénéficiaire

(1) Porté à 75 000 € pour les USA, Canada, Japon.

Vous pouvez souscrire une assurance accident **MPN = Multiloisirs Pleine Nature**, qui permet un plus large éventail d'activités (liste disponible auprès d'Annie METIVIER ou sur le site Internet de la fédération. Exemple : course d'orientation, trail, sports de glisse "hivernaux", activités nautiques, ...).

Des options sont disponibles : "Garanties complémentaires du licencié", garantie décès et invalidité, indemnités journalières en cas d'incapacité temporaire de travail, aide à domicile en France métropolitaine.

2°) Le certificat médical pour la randonnée pédestre et autres activités de marche

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, puis la loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à la démocratisation du sport et ses décrets d'application, laissent aux fédérations sportives l'appréciation de la durée de validité du certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique (CACI) des disciplines que leur a déléguées le ministère des sports et les activités connexes proposées au sein des clubs.

Cette simplification administrative veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé ; elle aboutit aux règles suivantes en avril 2023 pour la FFRandonnée :

1-Un Certificat médical d'Absence de Contre-indications à la pratique (CACI) des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), 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 sportives ou plus

2-Renouvellement annuel de la licence : le pratiquant doit attester avoir rempli [l'auto-questionnaire personnel de santé](#) fourni par la FFRandonnée et avoir répondu « non » à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) mais le certificat médical n'est pas exigé. Cet [auto-questionnaire](#) est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.

3-Participation à des compétitions ou évènements sportifs assimilés comme tels par la FFRandonnée : un CACI daté de moins de 6 mois est obligatoire tous les trois ans lors du renouvellement de la licence (saisons sportives). Entre ces CACI, les compétiteurs doivent remplir [l'auto-questionnaire de santé](#) fédéral et attester avoir répondu « non » à toutes les questions. Dans le cas contraire (une ou plusieurs réponses positives), il est vivement conseillé de consulter un médecin sur sa capacité à participer aux épreuves dans les disciplines concernées.

4-Pour les mineurs : aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement (loisirs et/ou compétitions). Il faut seulement l'attestation par les responsables de l'autorité parentale que l'auto-questionnaire spécifique aux mineurs (réglementaire) a été rempli conjointement (parents et enfant) et que toutes les réponses aux questions sont négatives. Dans le cas d'une ou plusieurs réponses positives, la consultation du médecin est obligatoire pour établir (ou pas) un CACI datant de moins de six mois pour la ou les disciplines concernées. [Consulter le contenu du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur qui se substitue au certificat médical.](#)

Pour tout complément d'information : medical@ffrandonnee.fr

Informations à l'attention du randonneur

La randonnée n'est pas une simple promenade : selon le poids du sac et votre propre poids, selon la longueur et le dénivelé de votre randonnée ainsi que la vitesse de progression, selon les conditions météorologiques, selon votre niveau d'entraînement physique, votre organisme peut être en difficulté au cours de la randonnée rendant celle-ci de plus en plus pénible.

Avant de partir, renseignez-vous sur la longueur et le dénivelé de la randonnée, sur les conditions météorologiques prévues et choisissez votre parcours, en fonction de vos capacités physiques et psychologiques du moment.

N'oubliez pas enfin que si « Un jour de sentier = Huit jours de santé », il faut rappeler qu'une randonnée mal préparée peut devenir une randonnée ratée.

Avec votre médecin, évaluez vos capacités et connaissez vos limites.

Si vous présentez une maladie chronique mais équilibrée, ayez sur vous le(s) médicament(s) nécessaire(s) en cas d'incident et évaluez bien, avec votre médecin traitant, le niveau d'activité physique à ne pas dépasser : c'est tout l'intérêt de cet examen médical.

Prévenez l'animateur ou une personne de la randonnée de votre problème et où sont les médicaments.

3°) Rando Santé®

La Rando Santé® est une randonnée pédestre à allure et distance adaptées, accompagnée d'exercices de respiration et d'étirement doux et simples. Elle s'adresse à des personnes ayant une pathologie ou un handicap physique nécessitant une réadaptation à l'effort. Elle s'adresse également à toute personne désirant randonner lentement dans une ambiance conviviale.

4°) Prix de l'adhésion 2024/2025 (licence + assurance + association)

Une personne seule IR (Responsabilité civile) = 45.20 €
Une personne seule IRA (Responsabilité civile + accidents corporels) = 47.35 €
Une personne seule IMPN (Multiloisirs Pleine Nature) = 59.40 €
Un jeune (Responsabilité civile + accidents corporels) = 27.65 €
Une personne seule Compétition (Responsabilité civile + accidents corporels) = 69.65 €
Une famille FR (Responsabilité civile) = 85.95 €
Une famille FRA (Responsabilité civile + accidents corporels) = 90.50 €
Une famille FMPN (Multiloisirs Pleine Nature) = 114.60 €

Adhésion au club pour une personne déjà licenciée individuellement à la FFRandonnée (ex : baliseur ou adhérent à un autre club affilié à la FFRandonnée) : 16.50 €.

5°) Dématérialisation des supports licences

La fédération a généralisé la dématérialisation du support licence, c'est-à-dire une **licence au format numérique**, pour tous les comités et les clubs à la rentrée 2021-2022 suite à une expérimentation réalisée auprès d'un panel de clubs lors de la saison 2020-2021. Cela concerne les supports de toutes les licences individuelles, familiales, licences baliseurs, cartes baliseurs, licences comités individuelles et familiales. L'adhérent recevra par envoi automatique sa licence en version PDF lorsque son adresse mail aura été préalablement renseignée. Il pourra aussi retrouver son titre dans l'espace « mon compte » du site internet.

Dans le cas où l'adhérent est dans l'incapacité de transmettre son adresse mail, il devra se rapprocher du responsable adhésion du club* pour que celui-ci télécharge la licence, l'imprime et lui transmette. *Dans le cas de l'ARPSA, Annie Métivier imprime la licence et la transmet à Michel Van Der Putten, pour distribution à la personne concernée.

Dans le cadre d'une adhésion à une licence de type familiale, le licencié recevra sur son adresse mail son titre d'adhésion mais aussi les titres d'adhésion de toutes les personnes qui sont rattachées au titulaire principal.

Attention : Pour rappel, il est impossible d'utiliser deux fois la même adresse mail, même dans le cas où deux adhérents avec une licence individuelle habitent à la même adresse.

Note complémentaire (enveloppes timbrées au format 22 cm x 11cm de préférence) :

Pour les personnes n'ayant pas internet, vous êtes priés de joindre à votre adhésion :

5 enveloppes timbrées à votre adresse (4 pour l'envoi des programmes et 1 pour l'envoi de la licence).

Attention : La licence ne sera pas réalisée si votre dossier d'adhésion ou de renouvellement d'adhésion n'est pas complet.

A conserver