

# Un certificat médical pour un suivi de votre santé

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.

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®) :

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

- Sa fréquence cardiaque ne doit pas dépasser : .....
- 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.

### DOMAINE DES GARANTIES

#### Activités assurées

- Pratique de la randonnée pédestre à pied, en raquette à neige, de la Rando pour tous® ; participation au Rando Challenge® tout niveau ; pratique : du ski nordique (ski de fond sur pistes damées et balisées, ski en terrain enneigé nordique), de la randonnée nordique, du raid nordique, de toutes les formes de marche (nordique, allure aoudax, afghane, ensemble de marches rapides), du trekking, du géocaching ; aussi bien dans le cadre associatif que sur initiative personnelle.
- Entretien physique pratiqué dans le cadre du club sauf sous couvert d'une association affiliée à une fédération reconnue pour cette discipline.
- Cheminement dans le monde entier sur itinéraires balisés ou non, enneigés ou non, décrits ou non, sans limite d'altitude en montagne, y compris sur des itinéraires possédant des aménagements destinés à sécuriser la progression (échelle, main courante) de façon ponctuelle et sur courte distance ; cheminement nécessitant un moyen de transport non motorisé pour assurer la continuité de l'itinéraire sur une courte distance (barque, bateau à chaînes).
- Randonnée avec animaux de bât : ânes, mulets, lamas, dromadaires, pour port de charge y compris des enfants.
- Le trajet A/R « domicile-lieu de la réunion ou de la randonnée » est couvert.
- Plus généralement, les pratiques de loisirs en plein air : footing, boules, pêche, golf, équitation en manège, patinages sur glace et à roulette, roller skating, luge, tennis, tennis de table, baignade, barque, jeux de plage, voile, surf, plongée en apnée, parcours acrobatique dans les arbres dans les structures professionnelles.

#### Mais sont exclus :

- Les parcours de randonnée glaciaire, de via ferrata et corda, les canyons aquatiques, tout parcours exigeant l'utilisation d'un matériel spécifique de sécurité à l'alpinisme, l'utilisation de techniques de progression nécessaires pour cheminer sur glaciers, zone rocheuses escarpées, canyons (relais, encordement permanent, rappel).
- La garantie de la responsabilité de l'animateur encadrant un groupe hors sorties associatives.
- **Complément Multiloisirs Pleine Nature (Formule Sport +) :**
- La randonnée alpine et de montagne avec parcours sur glaciers, passage de petite escalade et, plus généralement dès que l'itinéraire exige en toute circonstance une technique et/ ou un matériel spécifique à la haute montagne sans toutefois dépasser la cotation P.D. (Peu Difficile) de l'échelle internationale de l'UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) en référence au guide le plus utilisé sur un secteur donné via ferrata et corda.
- Des activités voisines fréquemment pratiquées par le randonneur : sports de glisse hivernaux (ski alpin sur piste et hors-piste dans le domaine des stations, raid nordique ou ski de randonnée, ski de montagne, snowboarding, snowkite) ; activités nautiques

(canoë-kayak en eau calme, eau vive, en mer, canyonsisme, raft, hot dog : descente de rivière avec canoë biplace insubmersible ; nage en eau vive), courses et autres formes de randonnée (course d'orientation ; trail ; cyclotourisme : cyclo cross et piste exclus ; VTT : VTT de descente et BMX exclus ; randonnée équestre.

### NATURE ET MONTANT DES GARANTIES

#### Responsabilité civile à l'égard des tiers et des licenciés

- Tous dommages confondus : 10 000 000 €
- Dommages matériels et immatériels consécutifs : 1 500 000 €
  - par incendie ou dégâts des eaux, en et hors locaux : 1 500 000 €
  - dommages aux biens confiés : 20 000 € (franchise 50 €)

#### Frais de recherche et de secours : 7 500 €

#### Défense pénale et recours contre un tiers : 30 000 € (franchise 200 €)

#### Accidents corporels

- Décès (frais obsèques) 5 000 €
- Invalidité permanente :
  - jusqu'à 65 % : sur la base de 20 000 €.
  - de 65 % à 100 % : versement intégral de 30 000 €
- Frais de traitement (sous déduction des prestations sociales et mutualistes) :
  - 150 % du tarif conventionnel de la sécurité sociale.
  - forfaits : 200 € par dent (maximum 4).
  - lunetterie : 100 € par monture et 150 € par verre ou lentille.
  - autres prothèses : 200 €
- Remboursement des frais médicaux prescrits médicalement et non pris en charge par la sécurité sociale :
  - Frais de transport : 1500 €<sup>(1)</sup>
  - autres frais : 1500 €
- Frais de rapatriement : 2 500 €
- **Dommages matériels concomitants à un accident corporel pour le matériel nécessaire à l'activité :** 600 € dont 200 € pour les lunettes non correctrices, avec une franchise de 30 € non applicable pour le matériel de sécurité et le matériel utilisé par un licencié Rando pour tous®.

#### Assistance/rapatriement : sous réserve d'une nuit d'hospitalisation en France métropolitaine

- À hauteur des frais réels :
  - transports jusqu'au centre médical (y compris par hélicoptère)
  - rapatriement ou transport sanitaire
  - transport d'un membre de la famille
  - rapatriement du corps après décès
  - frais d'évacuation sur piste de ski
- Soins médicaux à l'étranger : 20 000 € (dentaires : 150 €)
- Caution pénale à l'étranger : 15 500 €

(1) Avec avance de fonds du titulaire de la Randocarte®.

### VOTRE CONTACT LOCAL



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

GDF SUEZ

Réalisation : agenceL2R.com - Réf. : F339 - Crédits photos : © Ffrandonnée - Corbis - Fotolia.

# À CHACUN SA RANDOCARTE®



Seul, en famille ou entre amis,  
vivez votre passion de la randonnée  
en toute liberté.



**FFRandonnée**  
les chemins, une richesse partagée  
www.ffrandonnee.fr

# Votre Randocarte® c'est :

- Un soutien à la protection de l'environnement et une **aide concrète au travail des milliers de bénévoles** qui entretiennent les chemins, dont les mythiques sentiers GR®.
- Une **assurance adaptée** et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité et une assistance 24h/24 et 7j/7 en France comme à l'étranger (voir détail au dos du document).
- Une **adhésion à la FFRandonnée**, fédération sportive qui rassemble plus de 207 000 adhérents, amoureux de la randonnée et de la nature.
- Des **réductions et tarifs préférentiels** auprès de nombreux partenaires et un abonnement au magazine Passion Rando.



## FFRandonnée une adhésion 100 % utile

- une assurance adaptée
- des informations randos, des stages de formation
- des services en ligne sur [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

Grâce à votre Randocarte® vous participez au financement d'actions de protection de l'environnement et des chemins.



## 3 cartes, 3 formules



### Randocarte

(valable du 1<sup>er</sup> septembre 2010 ou de sa date de souscription au 31 décembre 2011)

Individuelle

30 €

Familiale

60 €

Nouveauté  
2011  
La Formule  
Sport +

### Randocarte Formule Sport +

(valable du 1<sup>er</sup> septembre 2010 ou de sa date de souscription au 31 décembre 2011)

40 €

80 €

Via Ferrata, randonnée alpine, parcours de glace, ski et sport de glisse, canoë kayak, canyoning...

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.



### Randocarte Découverte\*

(valable 31 jours)

12 €

24 €

\* Attention : la carte Découverte ne vous ouvre pas les avantages adhérents (l'abonnement à Passion Rando Magazine ne vous est pas offert).

## Avec votre Randocarte® Passion Rando Magazine vous est offert.

Formule de 68 pages consacrées à l'actualité de la randonnée.

Vous bénéficierez d'un abonnement pour 4 numéros de Passion Rando Magazine.

Dès septembre, une nouvelle maquette plus riche en randonnées et en découvertes.

Faites connaître notre revue autour de vous et n'hésitez pas à convaincre vos amis de rando de nous rejoindre.



# Formulaire d'adhésion 2011

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® 2011

(assurance RC et Accidents corporels comprises)  
J'ai noté que cette carte est valable jusqu'au 31/12/2011

- Individuelle au tarif de 30 €
- Familiale au tarif de 60 €
- Formule Sport + Individuelle au tarif de 40 €
- Formule Sport + Familiale au tarif de 80 €

Je souhaite recevoir **GRATUITEMENT** Passion Rando Magazine (pour 1 an 4 numéros)

### Je souscris à la Randocarte® Découverte 2011

(assurance RC et Accidents corporels comprises)  
J'ai noté que cette carte est valable 31 jours à compter de cette date

- Individuelle au tarif de 12 €
- Familiale au tarif de 24 €

Je souhaite m'abonner à Passion Rando Magazine pour 4 numéros au tarif préférentiel de 4 €

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 : ..... @ .....

N° de carte 2010 :  
(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 : / / .....

N° de carte 2010 :  
(en cas de renouvellement)

Nom : ..... Prénom : .....

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

N° de carte 2010 :  
(en cas de renouvellement)

Nom : ..... Prénom : .....

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

N° de carte 2010 :  
(en cas de renouvellement)

Nom : ..... Prénom : .....

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

N° de carte 2010 :  
(en cas de renouvellement)

En cas de besoin, joindre un feuillet supplémentaire.

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 de nos 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.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) / espace « Adhésion » / code d'accès personnalisé fourni sur votre lettre-carte et cliquer sur « modifier », 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.