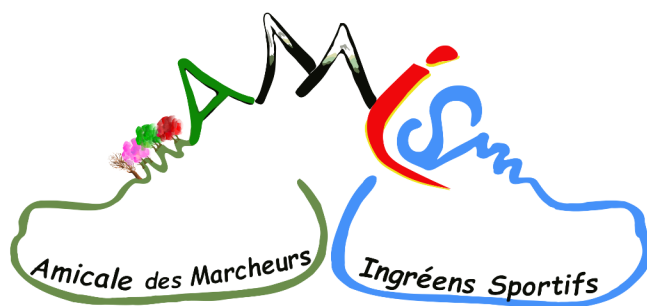




AMICALE DES MARCHEURS

INGRÉENS SPORTIFS

DOSSIER D'INSCRIPTION

SAISON 2025-2026

AMICALE DES MARCHEURS INGREENS SPORTIFS

Mairie d'Ingré

14 Place de la Mairie - BP 57031

45 140 INGRÉ

À remettre aux animateurs lors des randonnées

ou

Franck VILLOIN

5 rue des Noisetiers

45 140 INGRÉ

ou

par mail : amisrando45140.ingre@laposte.net





Règlement intérieur de l'Amicale des Marcheurs Ingréens Sportifs (A.M.I.S.)

Article 1 – Introduction

Le fait d'adhérer est un acte volontaire et sans contrainte qui sous-entend, pour tout adhérent, l'acceptation des règles du présent règlement.

Ce règlement est remis, à tous les adhérents de l'association **A.M.I.S** qui doivent en prendre connaissance et le respecter. Ils peuvent aussi le consulter sur notre site internet.

Il est établi par les membres du bureau et approuvé par le conseil d'administration.

Le Conseil d'Administration est l'instance dirigeante de l'association.

Les membres sont délégués par l'Assemblée Générale pour gérer les affaires courantes et le fonctionnement de l'association.

Le bureau est l'organe permanent de l'association.

Article 2 - Présentation de l'association

A.M.I.S est une association composée de personnes bénévoles désireuses de pratiquer en commun la randonnée pédestre, la marche nordique, ...

Cela sous-entend :

- De parcourir des distances dans la demi-journée ou journée sur des terrains quelques fois accidentés avec des dénivelés plus ou moins importants,
- De marcher sans esprit de compétition, dans la convivialité et la bonne humeur,
- De découvrir le patrimoine naturel et culturel de nos régions,
- De respecter la nature et l'environnement.

A.M.I.S organise aussi des séjours sous la convention de l'Extension de l'Immatriculation du Tourisme de la FFRandonnée.

Article 3 - Adhésion

L'association **A.M.I.S** est affiliée à la **Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRandonnée)**.

Pour être membre de l'association il faut s'acquitter d'une cotisation annuelle.

Cette cotisation se divise en 2 parties :

- La souscription à la licence et l'assurance délivrées par la FFRandonnée (au minimum IRA, FRA, FRAMP),
- La cotisation club dont le montant est proposé chaque année par le conseil d'administration et acté lors de l'assemblée générale. Cette cotisation club permet son fonctionnement.

Toute cotisation versée à l'association est définitivement acquise.

Les personnes déjà licenciées FFRandonnée dans une autre association peuvent adhérer à **A.M.I.S** sous condition d'un niveau d'assurance minimum IRA, FRA, FRAMP. Ils devront s'acquitter uniquement de la partie cotisation club.

Toutes membres du club n'ayant pas renouvelé son adhésion au 31 décembre de l'année suivante ne sera plus assuré.

Les randonnées et autres activités du club sont accessibles aux adhérents à jour de leurs cotisations.

Il est possible, avant d'adhérer d'effectuer 3 randonnées ou séances de marche nordique à l'essai.

Article 4 - Votes

Lors de l'Assemblée Générale les votes ont lieu à main levée.

Toutefois le Président, un membre du Conseil d'Administration ou le quart des membres présents peuvent demander un vote à bulletin secret.

Pour participer aux votes lors de l'assemblée générale, **il est nécessaire d'être adhérent au sein de l'association A.M.I.S depuis au moins une saison.**

Le vote par procuration ne peut résulter que d'un pouvoir écrit, signé et daté. Chaque mandataire ne peut cumuler plus de 2 pouvoirs.





Article 5 – Élection du Conseil d'Administration

Le conseil d'administration est composé de 8 à 12 membres élus pour 4 ans par l'Assemblée Générale et renouvelable par 1/4 chaque année, à l'exception du président élu pour la durée d'une olympiade.

Pour postuler à un mandat électif, il est nécessaire d'être licencié à la FFRandonnée au sein de l'association A.M.I.S depuis au moins une saison.

Article 6 – Élection des membres du bureau

Les membres du bureau sont élus par le conseil d'administration et renouvelable chaque année à l'exception du président.

Article 7 – Commissions

Des commissions fonctionnent au sein de l'association et sont renouvelables chaque année. Les membres de ces commissions peuvent être de simples adhérents.

Article 7 bis – Remboursement des frais des membres du CA et des commissions dans l'exercice de leurs fonctions

Les administrateurs et membre des commissions ne peuvent prétendre à une indemnisation financière pour leur présence au Conseil d'Administration ou au sein des Commissions de toutes natures.

Chaque administrateur et membre des commissions peut bénéficier de la prise en charge de ses déplacements kilométriques selon une formule déclarative ou ils peuvent déduire une partie de ces frais de leur déclaration fiscale annuelle selon la procédure de la renonciation au remboursement de frais prévues par le Code Général des Impôts. Le Trésorier établit une attestation en fonction du prix de l'indemnité kilométrique fixée par les services fiscaux qu'il remet à l'administrateur/membre d'une commission concernée. Ces frais seront comptabilisés par l'association en dépenses (frais de déplacements) et en recettes (dons).

Au-delà de ces frais kilométriques, les administrateurs et membres des commissions peuvent établir des notes de frais qui leurs seront remboursés par le Trésorier de l'association.

Article 8 – Certificat médical

Suite à l'Assemblée Générale de la FFRandonnée d'avril 2023, les dispositions médicales sont les suivantes :

- Pour les personnes majeures :
 - Pour la **toute première prise de licence** et à **chaque reprise de licence après une interruption de 2 saisons sportives ou plus** : un **Certificat médical d'Absence de Contre-Indications (CACI)** pour la **pratique** des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de **moins de 6 mois est obligatoire**.
 - **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). Cet auto-questionnaire est la propriété du licencié et **ne doit pas être montré** au club ou à ses animateurs.
- Pour les mineurs :
 - **Aucun** Certificat médical d'Absence de Contre-Indications (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.

Il est recommandé aux personnes ayant une pathologie particulière compatible avec l'activité de randonnée pédestre d'en informer le président et l'animateur encadrant la randonnée en lui indiquant la façon dont il doit procéder en cas de problème.





Article 9 - Déroulement des randonnées

Les adhérents **A.M.I.S** pratiquent la randonnée sans esprit de compétition. Ils évoluent dans un esprit convivial, dans le respect des autres marcheurs, de l'environnement et des biens privés traversés.

Gardons à l'esprit que chaque membre est bénévole. En aucun cas les membres sont **prestataires** ou **clients**.

Un calendrier des activités est mis à la disposition des adhérents.

Tout adhérent doit respecter l'**animateur de la randonnée**. Ce dernier doit tout mettre en œuvre pour assurer la sécurité des randonneurs.

Il n'y a pas d'obligation de résultat mais de moyens. Les animateurs sont diplômés par la FFRandonnée ou reconnus aptes à l'encadrement par le Conseil d'Administration.

L'animateur a la possibilité d'annuler ou de modifier une randonnée s'il estime que les conditions requises pour effectuer la randonnée dans de bonnes conditions ne sont pas réunies (vigilance météo, ...).

L'animateur peut refuser un participant susceptible soit de gêner le déroulement de la randonnée, soit de mettre en danger sa propre sécurité et celle du groupe compte tenu des difficultés annoncées dans le programme et des capacités de ce marcheur.

La responsabilité de l'animateur débute au moment du départ de la randonnée et se termine au point d'arrivée de la randonnée. En conséquence, les participants doivent attendre l'accord de l'animateur pour repartir avec leur véhicule, par politesse mais aussi par sécurité.

C'est l'animateur qui gère et impose le rythme de la randonnée et le temps des arrêts.

Il est rare de trouver un groupe homogène, certains participants ont plus d'entraînement et sont plus en forme que d'autres. Aussi, il est bien évident que c'est sur les moins entraînés que se règle l'allure du groupe. Cependant il appartient au randonneur de bien évaluer son propre état physique avant de s'engager sur une randonnée qui ne serait pas de son niveau, au risque de gêner les autres participants.

Les mineurs doivent être accompagnés d'un représentant légal pour participer aux activités.

En aucun cas, un adhérent participant à une randonnée ne peut la quitter sans l'autorisation de l'animateur.

Article 10 – Équipements

Les chaussures sont un élément important. Les participants doivent obligatoirement être équipés de chaussures adaptées au parcours de la randonnée.

Pensez autonomie : ne pas oublier de quoi se ravitailler, de l'eau en quantité suffisante, et un en-cas pour le « coup de pompe ». Ne pas oublier que les conditions météo peuvent changer au cours de la randonnée et prévoir les équipements nécessaires.

Un gobelet pour le goûter (objectif zéro déchets).

Article 11 - Règles de circulation sur les routes

Les déplacements de groupements organisés de piétons sont régis par le code de la route. Les randonneurs doivent se conformer aux indications données par l'animateur de la randonnée, qui donne toute instruction nécessaire à la sécurité du groupe.

Article 12 - Les animaux

Les chiens sont admis et les propriétaires seront tenus de respecter la réglementation des milieux traversés. Le chien doit-être à jour de ses vaccinations. Le propriétaire devra s'assurer que le chien ne cause pas de désordre lors de la randonnée. En aucun cas la responsabilité du club ne pourra être engagée suite à un accident ou incident causé par le chien.

Article 13 – Covoiturage

L'association **A.M.I.S** encourage le **covoiturage** pour se rendre sur les lieux de départ des randonnées. Il est organisé entre les adhérents, un prix indicatif est précisé sur le calendrier (voté en assemblée générale).

Dans l'association, le fait d'emmener des randonneurs sur les lieux de la randonnée et d'en revenir est **un acte spontané de la part des conducteurs, si possible réciproque**.





Les conducteurs des véhicules doivent obligatoirement être titulaires d'un permis de conduire en cours de validité et les véhicules doivent avoir une assurance en cours de validité. Les conducteurs s'engagent à respecter scrupuleusement les exigences du Code de la Route quant à la consommation d'alcool ou de stupéfiants.

La responsabilité de l'association ne peut être engagée en aucun cas pour la pratique du covoiturage.

Par respect des conducteurs et des propriétaires des véhicules il est important de prévoir des chaussures de rechanges.

Article 14 – Séjours

L'association **A.M.I.S** organise des séjours sur plusieurs jours. Chaque séjour est soumis à un contrat établi entre l'adhérent et l'association sous l'égide de la convention de l'Extension d'Immatriculation du Tourisme, pour le séjour concerné.

Article 15 – Manquement au Statuts et au Règlement Intérieur

Tout manquement aux statuts et au règlement Intérieur peut faire l'objet d'une délibération pouvant aboutir jusqu'à une exclusion de l'Adhérent de l'Association ou à un refus de renouvellement de son adhésion pour la saison suivante.

Article 16 - Diffusion

Ce règlement intérieur sera adressé à tous les membres de l'association par courrier postal ou électronique sous un délai d'un mois suivant sa date d'établissement ou de modification par le Conseil d'Administration.





BULLETIN D'INSCRIPTION 2025-2026

Un par adhérent

Nouvelle adhésion ☐ Renouvellement ☐

Numéro de licence (si déjà licencié dans un club FFRandonnée) :

Sexe* : F ☐ M ☐

NOM* :

Prénom* :

Date de Naissance* :

Nationalité* :

Adresse complète* :

Code Postal* :

Ville* :

Téléphone fixe :

☐ Liste rouge (le numéro ne sera pas diffusé en dehors du Conseil d'Administration)

Téléphone portable :

Adresse e-mail* (obligatoire) :

J'accepte de recevoir la newsletter de la FFRandonnée et de ses avantages partenaires Oui ☐ Non ☐

Personne à prévenir :

ATTENTION Tous les champs avec * sont obligatoires.

Saison 2025-2026	Individuel (IRA)	Familiale (FRA)	Autres Clubs Minimum IRA
Adhésion à l'association AMIS	24,00 €	48,00 €	24,00 €
Affiliation à la FFRandonnée	30,85 €	61,50 €	X
Total Inscription à régler	54,85 €	109,50 €	24,00 €

Demande d'attestation d'inscription (à cocher si besoin) ☐

Abonnement Passion Rando Magazine : Oui ☐ Non ☐ 1 an (10€) ☐ 2 ans (20€) ☐

Joindre l'ensemble des pièces ci-dessous :

- Le bulletin d'inscription dûment rempli. (1 par adhérent).
- L'attestation pour les pratiquants majeurs ou mineurs dûment remplie, datée et signée, après avoir préalablement répondu au questionnaire de santé.
- Un certificat médical de « non-contre-indication à la pratique sportive » de moins de 6 mois le jour de l'inscription dans les cas suivants :
 - Pour les **mineurs** : si vous avez répondu « **oui** » à une ou plusieurs questions du questionnaire de santé.
 - Pour les **majeurs** : lors de la **1^{ère} prise de licence** ou une reprise de licence après une **interruption de 2 saisons sportives ou plus**.

REMARQUE : pour les **majeurs**, si vous avez répondu « **oui** » à une ou plusieurs questions du questionnaire de santé, nous vous **conseillons vivement de consulter votre médecin** pour la poursuite de votre activité sportive.

- Effectuer le règlement de votre adhésion à A.M.I.S.
- L'autorisation parentale pour les mineurs.
- J'autorise la diffusion de photographies ou vidéos avec ma personne dans le cadre de l'association : Oui ☐ Non ☐

Montant total (inscription + Abt Passion rando si souscrit) : € à régler à A.M.I.S.

Je demande l'adhésion à l'Amicale des Marcheurs Ingréens Sportifs ainsi que l'affiliation à la Fédération Française de Randonnée. J'ai pris connaissance du règlement intérieur et des recommandations de l'association A.M.I.S et je m'engage à les respecter.

Fait à :

Signature (représentant légal pour les mineurs)

Le :





Recommandations

Consignes de sécurité

Si nous marchons sur une chaussée partagée avec les automobilistes vous devez :

- Respecter les consignes de l'animateur responsable de la randonnée.
- Marcher sur le côté de la chaussée indiqué par l'animateur.
- Pas plus de 2 personnes de front à droite et en file indienne à gauche.
- Traverser les chaussées à angle droit et utiliser les passages protégés, si ceux-ci sont présents.

Respecter les mesures sanitaires recommandées par la FFRandonnée ou instaurées par les autorités.

Conseils pour une randonnée agréable

Quelques consignes pour toutes les randonnées :

- Sac à dos adapté.
- Suffisamment d'eau, l'hydratation est indispensable en cours de randonnée (*un verre d'eau au moins toutes les heures, ou plus souvent selon l'intensité de la marche 20 à 30 minutes, à absorber de préférence à l'arrêt ou au cours d'une pause 5 à 10 minutes*). Seule l'eau est indispensable pour une bonne hydratation.
- Petite collation (*à base de glucides*) en cas de besoin.
- Vêtements en fonction de la météo selon la saison (*lunettes de soleil, casquette ou chapeau, pull ou veste fine ou épaisse selon la saison et la température, cape de pluie*).
- Chaussures adaptées à la randonnée + chaussures propres de rechange en fin de randonnée.
- N'hésitez pas à prendre des bâtons de randonnée le cas échéant
- Trousse de secours individuelle + crème solaire, anti-moustiques, traitement personnel.

Les adhérents A.M.I.S pratiquent la randonnée sans esprit de compétition. Ils évoluent dans un esprit convivial, dans le respect des autres marcheurs, de l'environnement et des biens privés traversés.

Gardons à l'esprit que chaque membre est bénévole. En aucun cas les membres sont **prestataires** ou **clients**

