



# BULLETIN D'ADHESION 2025/2026

## RANDONNEE PEDESTRE / MARCHE NORDIQUE

Date limite de renouvellement : 15 octobre 2025

Renouvellement d'adhésion  Nouvelle adhésion

	Noms	Prénom	Date de Naissance	Pédestre	Nordique
Adhérent					
Conjoint					
Enfants*					

(\*) Enfants mineurs, enfants majeurs de moins de 25 ans à charge vivant sous le même toit que les parents

Adresse :		
Code postal :	Ville :	
Téléphones	Fixe :	Portable :
Email*		
Personne à prévenir avec tél.		
N° Sécurité Sociale		

(\*) Bien mentionner votre adresse mail car celle-ci vous permettra de recevoir nos programmes, divers courriers et surtout votre licence (merci de nous informer de tout changement d'adresse).

Adhésion, Licence FRRP, Responsabilité civile et risques corporels Parents + 1 enfant	Individuelle IRA	42,00 € <input type="checkbox"/>
	Familiale FRA	77,00 € <input type="checkbox"/>
Adhérents licenciés FRRP dans une autre association Joindre impérativement la copie de la licence en cours de validité	Individuelle IRA	30,00 € <input type="checkbox"/>
	Familiale FRA	55,00 € <input type="checkbox"/>
Adhésion de soutien Abonnement passion rando, le magazine des randonneurs	Individuelle	20,00 € <input type="checkbox"/>
	Tarif abonné	15,00 € <input type="checkbox"/>

**Un certificat médical** attestant de la non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre et/ou de la marche nordique doit obligatoirement être joint avec ce bulletin si vous êtes nouvel adhérent.

**Aucune nouvelle licence ne sera délivrée sans la présentation de ce certificat médical.**

Je déclare être en bonne condition physique et ne pas suivre de traitement médical pouvant m'interdire la marche. Je m'engage à informer les animateurs en cas de situations de santé sujettes à alertes (diabète, problème cardiaque, asthme, etc.) et à être convenablement équipé pour les activités auxquelles je participerai.

**J'accepte / je n'accepte pas** (rayer la mention inutile) d'apparaître sur les photos du site Internet ou tout autre support de communication. En aucun cas, l'association ne cèdera les photos visées à des tiers.

Je m'engage à respecter rigoureusement le Règlement Intérieur de l'Association qui est disponible sur le site internet [www.randoissoy.fr](http://www.randoissoy.fr)

A..... Le..... Signature avec **Mention manuscrite « lu et approuvé »**

Chèque à libeller à l'ordre de : RANDO NATURE ET LOISIRS MC  
Portable secrétariat : 06 78 49 03 34 ou [nadinehamon52@gmail.com](mailto:nadinehamon52@gmail.com)  
Site WEB [www.randoissoy.fr](http://www.randoissoy.fr) – IBAN / FR76 1870 6000 0097 5648 0353 034 – AGRIFRPP887

Réservé au club

Certificat médical	Date validité	Règlements Chèque / Autres		Numéro de licence	
--------------------	---------------	-------------------------------	--	-------------------	--

Formules : TSVP

## **RANDONNEE PEDESTRE / MARCHE NORDIQUE FORMULES**

### **Les randonnées du Dimanche à la demi-journée**

Ces randonnées, d'environ 8 à 12 km, sont organisées selon le calendrier pré-établi (voir site).

- à 13h20 pour un départ à 13h30 à partir de l'horaire d'été
- à 12h50 pour un départ à 13h, à partir de l'horaire d'hiver.

Départ au parking de la mairie de Moissy-Cramayel où un covoiturage est organisé pour se déplacer jusqu'au point de départ de la randonnée.

\*\*\*\*\*

### **Les randonnées du Dimanche à la journée**

Ces randonnées, d'environ 13 à 25 km, sont organisées tous les 15 jours selon le calendrier pré-établi (voir site).

- à 8h45 pour un départ à 9h

Départ au parking de la mairie de Moissy-Cramayel où un covoiturage est organisé pour se déplacer jusqu'au point de départ de la randonnée.

\*\*\*\*\*

### **Les randonnées du Jeudi à la journée**

Ces randonnées, d'environ 15 à 20 km, sont organisées tous les jeudis selon le calendrier pré-établi (voir site).

- à 8h45 pour un départ à 9h

Départ au parking du gymnase de Noyer Perrot de Moissy-Cramayel où un covoiturage est organisé pour se déplacer jusqu'au point de départ de la randonnée.

\*\*\*\*\*

### **Les randonnées spécifiques**

Ces randonnées s'ajoutent à notre calendrier de façon ponctuelle selon les opportunités qui nous sont offertes.

\*\*\*\*\*

### **Les promenades du mardi après-midi**

Ces promenades, d'environ 8 à 10 km, d'une durée de 2 à 3 heures, sont organisées tous les mardis uniquement sur la Forêt de Rougeau selon le calendrier pré-établi (voir site).

- à 13h45 pour un départ à 14h

Départ au parking du gymnase de Noyer Perrot de Moissy-Cramayel où un covoiturage est organisé pour se déplacer jusqu'au point de départ de la randonnée.

\*\*\*\*\*

### **La Marche Nordique, les mardis et samedis matin**

La Marche Nordique est un sport d'endurance efficace pour le bien-être physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (contre le stress), fitness en plein air (la nature comme centre de mise en forme), dans des lieux et des terrains différents, avec un aspect de découverte.

- à 8h45 pour un départ à 9h

Départ rue des Droits de l'Homme à Moissy-Cramayel où un covoiturage est organisé pour se déplacer jusqu'au point de départ de la randonnée

