



Le chemin des cairns

5, Lot. Les Terres de Velorgues
84800 L'Isle sur la Sorgue
Tél : 04.90.38.19.55
mail : « lechemindescairns@orange.fr »
Site : www.rando-lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

Bienvenue au chemin des cairns

Nous pratiquons la **randonnée pédestre** dans la région ou plus loin lors de séjours organisés.
L'ambiance est sympathique et conviviale.

Les animateurs : une équipe de **bénévoles** : **guides, accompagnateurs** titulaires d'un brevet de secourisme (AFPS) et formés pour animer une randonnée. Ils reconnaissent, programment et guident les randonnées.

Les randonnées ont lieu : **le lundi** (entre 10 et 15 km)
le jeudi (entre 13 et 18 km)
le dimanche (entre 12 et 20 km, environ tous les 15 jours)

Les difficultés : le programme bimestriel comporte toutes indications utiles sur l'horaire, la longueur, le dénivelé, les obstacles éventuels de chaque sortie.

Equipement indispensable : vêtements appropriés pour la randonnée selon la saison et le lieu de la randonnée (de bonnes chaussures, un sac à dos avec de l'eau et un casse-croûte, pull, vêtement de pluie...) ou tout autre demandé par l'animateur ou dans le programme.

Notre programme bimestriel : est disponible sur notre site Internet

Notre saison débute le 12 septembre 2022 et se termine fin juin 2023.

Un exemplaire papier des programmes et fiches d'inscriptions aux séjours peut être remis ou envoyés au domicile moyennant 10 euros en plus de la cotisation, pour ceux qui n'ont pas Internet

Après votre inscription, vous pouvez participer aux randonnées de votre choix sans réservation. Tous les départs se font de L'Isle sur la Sorgue depuis le parking chemin des 5 cantons. Nous allons au lieu de départ de la randonnée avec nos voitures personnelles (covoiturage selon places disponibles). Si vous vous rendez directement au parking du départ de la randonnée, prévenir obligatoirement la veille l'animateur par téléphone.

POUR VOUS INSCRIRE

Remplissez complètement votre fiche d'inscription, joignez les pièces demandées et retournez le tout à l'adresse suivante :

M. Alain Tardieu 5, lot. Les Terres de Velorgues 84800 L'Isle sur la Sorgue.

La fédération vous adressera directement par mail quelques jours plus tard votre licence FFRP que vous devrez imprimer et mettre dans votre sac à dos.

Forfait accueil : Les randonnées à l'essai sont payantes **5 euros la sortie** non compris le covoiturage. Cette somme sera déduite si vous prenez votre licence (maximum 2 sorties autorisées et remboursées).

Applicable à partir du 01/10/2022 pour les licences non renouvelées.

Notre site : www.rando-lechemindescairns.com

Notre mail : lechemindescairns@orange.fr

Ou : Alain Tardieu au 04.90.38.19.55



Foyer Laïque d'Éducation Populaire
54, chemin de l'École de St Antoine
84800 L'Isle sur la Sorgue
Association loi 1901 J.O. du 03/03/1960 DDJS 84/39 du 27/02/1963
Siret : 313.77.252.00013 APE : 913E
Tél. 04.90.38.19.55 - Mail : foyerlaiqueisle@gmail.com





Le chemin des cairns

5, Lot. Les Terres de Velorgues
84800 L'Isle sur la Sorgue
Tél : 04.90.38.19.55
mail : « lechemindescairns@orange.fr »
Site : www.rando-lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

CHARTRE DU RANDONNEUR

Restons sur les sentiers

Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme.
Restons sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. Ne prenons pas de raccourcis et respectons les espaces fragiles.

Refermons les clôtures et les barrières

Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui.
Pensons à fermer les clôtures et barrières après notre passage.

Récupérons nos déchets

Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas.
Ne laissons pas de trace de notre passage.
Ramassons et remportons tout nos déchets avec nous. Soyons volontaires pour préserver notre environnement.

Partageons les espaces naturels

La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins.
Partageons l'espace naturel avec les autres activités sportives et restons attentifs aux autres usagers.

Laissons pousser les fleurs

Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que dans un bouquet.
N'arrachons pas de fleur, de bourgeon ou de jeune pousse mais apprenons à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement naturel.

Soyons discrets

Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits.
Restons discrets pour avoir une chance de les apercevoir. Ne touchons jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.

Ne faisons pas de feu

Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature.
Respectons les consignes et en cas d'incendie, appelons le 18 ou le 112 .

Nos animaux

Nos animaux sont interdits car ils pourraient malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes.
Ne buvons pas l'eau de nos ruisseaux, sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.

Notre équipement

Vêtements et chaussures appropriés pour la randonnée selon la saison et le lieu de la randonnée ou tout autre demandé par l'animateur ou mentionné dans le programme. N'oublions pas l'eau dans le sac à dos. Les bâtons sont une aide appréciable.

Nos consignes

Respectons les consignes de nos animateurs. Les décisions de modification de parcours, de repli, pour cause de mauvais temps, incidents divers ou autre sont prises uniquement par l'animateur.
L'animateur marche devant et le serre-file est constamment le dernier du groupe.
Laissons notre sac à dos au bord du chemin en cas d'éloignement du groupe et prévenir la personne la plus proche.
Les animateurs ou responsables de groupe peuvent refuser toute personne non à jour de sa cotisation ou de l'assurance requise, mal équipée ou dont la forme physique lui paraît insuffisante compte tenu de la difficulté de la randonnée.
N'oublions pas notre licence qui est un document indispensable en cas d'accident.
Si les conditions météo ne sont pas bonnes, l'animateur peut annuler au dernier moment la sortie prévue.
Respectons les règlements d'accès aux réserves naturelles et aux parcs nationaux.

Quelques repères

Un mouchoir en papier : pollution > 3 mois.
Un mégot : pollution > 1 à 5 ans.
Une peau de fruit : pollution > 3 mois à 2 ans.
Une canette, une bouteille plastique ou un sac en plastique : pollution > 100 à 500 ans.
Un masque jetable : pollution plusieurs années.



Foyer Laïque d'Éducation Populaire
54, chemin de l'École de St Antoine
84800 L'Isle sur la Sorgue
Association loi 1901 J.O. du 03/03/1960 DDJS 84/39 du 27/02/1963
Siret : 313.77.252.00013 APE : 913E
Tél. 04.90.38.19.55 - Mail : foyerlaiqueisle@gmail.com



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

| Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON* | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Durant les 12 derniers mois | | |
| 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A ce jour | | |
| 7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i> | | |

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



Le chemin des cairns

5, Lot. Les Terres de Velorgues
84800 L'Isle sur la Sorgue
Tél : 04.90.38.19.55
mail : « lechemindescairns@orange.fr »
Site : www.rando-lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

ATTESTATION POUR LES PRATIQUANTS MAJEURS

Je soussigné (e), Mme / M _____

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir

Répondu **NON** à toutes les questions ; je fournis cette attestation
à mon club lors de mon renouvellement de licence.

Répondu **OUI** à une ou plusieurs question (s) ; je fournis le
certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
lors de mon renouvellement de licence.

Date : _____

Signature :



Foyer Laïque d'Éducation Populaire
54, chemin de l'École de St Antoine
84800 L'Isle sur la Sorgue
Association loi 1901 J.O. du 03/03/1960 DDJS 84/39 du 27/02/1963
Siret : 313.77.252.00013 APE : 913E
Tél. 04.90.38.19.55 - Mail : foyerlaiqueisle@gmail.com





Le chemin des cairns

5, Lot. Les Terres de Velorgues

84800 L'Isle sur la Sorgue

Tél : 04.90.38.19.55

mail : « lechemindescairns@orange.fr »

Site : www.rando-lechemindescairns.com



FFRP N° 09810

FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION SAISON 2022 - 2023

NOM : _____
Prénoms : _____
Date de naissance : _____ H / F

ADRESSE : _____

Code postal : _____ VILLE : _____

Téléphone fixe : _____ Téléphone mobile : _____

Adresse e-mail : _____ @ _____

Je refuse que ma photo prise individuellement en randonnée ou en séjour soit diffusée sur le site de l'association.

Licence FFRP (avec assurance IRA) + adhésion : 45€ par personne.

Si pas d'adresse mail, je rajoute 10€ à ma cotisation pour envoi ou remise en main propre des programmes.

Adhésion seule à la section « le chemin des cairns » 30 € (joindre copie de votre licence FFRP).

Les trajets A/R sont couverts domicile-lieu de la réunion ou de la randonnée. Cheminement sur sentiers balisés ou non et hors sentiers, y compris sur des sentiers possédant des aménagements destinés à faciliter la progression (échelles, mains courantes, ...) et sur la neige, sans limite d'altitude en montagne, à pied ou avec raquettes à neige, ski de fond. SONT EXCLUS : le parcours exigeant un matériel spécifique de sécurité à la haute montagne (alpinisme, glacier, via ferrata) et l'escalade.

Les randonnées à l'essai sont payantes 5 euros la sortie non compris le covoiturage. Cette somme sera déduite en cas de licence (maximum 2 sorties)

Applicable à partir du 01/10/2022 pour les licences non renouvelées.

VOUS DEVEZ JOINDRE :

LE REGLEMENT : à l'ordre du Foyer Laïque

A L'INSCRIPTION : certificat médical mentionnant la non contre-indication de la pratique de la randonnée pédestre

AU RENOUELEMENT : questionnaire ne comportant que des "NON" ou certificat médical s'il comporte un ou plusieurs "OUI"

Adressez le dossier complet à l'adresse suivante :

M. Alain Tardieu 5, lot. Les Terres de Velorgues 84800 L'Isle sur la Sorgue.

Je reconnais avoir pris connaissance et m'engage à respecter le code de bonne conduite de la charte du randonneur jointe à la présente fiche d'inscription.

Signature _____

Date _____



Foyer Laïque d'Éducation Populaire
54, chemin de l'École de St Antoine
84800 L'Isle sur la Sorgue
Association loi 1901 J.O. du 03/03/1960 DDJS 84/39 du 27/02/1963
Siret : 313.77.252.00013 APE : 913E
Tél. 04.90.38.19.55 - Mail : foyerlaiqueisle@gmail.com

