



Président : Claude DODO
Association Loi 1901 affiliée à la FFRandonnée n°03555
Siège social : 36 Rue des Vosges - 94510 La Queue en Brie – 01 49 62 72 42

Renouvellement ☐
Nouvelle adhésion ☐

ADHÉSION SAISON 2026-2027

M.
Prénom
Né le / /
Tél. port.
N° de licence FFr
Nationalité

Mme.
Prénom
Née le / /
Tél. port.
N° de licence FFr
Nationalité

Tél. Domicile :

Demeurant :

Courriel : @

Courriel : @

Personne + Tél. à contacter en cas d'urgence :

Demande(nt) à adhérer à l'ASSOCIATION « LA QUEUE QUI MARCHE »

J'ai noté que la loi n°84-610 du 16 juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celles de leurs adhérents.

Tarif et licence individuelle

☐ IR avec Responsabilité Civile
+ Accidents corporels inclus
68 euros (33 € licence + 35 € LQQM)

Tarif et licence familiale

☐ FR avec Responsabilité Civile
+ Accidents corporels inclus
126 euros (66 € licence + 60 € LQQM)

☐ + 10 euros pour Abonnement à Rando Passion (4 numéros par an)

Chèque établi à l'ordre de « LA QUEUE QUI MARCHE » à remettre le jour du forum ou à faire parvenir au Siège de notre Association - 36 rue des Vosges – 94510 La Queue en Brie. 06 12 30 81 00.

Joindre à votre inscription une autorisation médicale obligatoire pour les nouveaux adhérents, attestant l'aptitude à la pratique de la randonnée pédestre et/ou la marche nordique et/ou la rando santé et/ou la Marche Bâtons dynamiques.

Autorisation photographique:

Je sais qu'au cours des randonnées, il se peut que je sois photographié(e).

☐ J'autorise ☐ je n'autorise pas l'association à utiliser ces photos à titre promotionnel pour La QQM

Covoiturage: au titre du covoiturage, une participation est demandée; soit: 2,50 € pour 10 km à partager/véhicule (màj 06/2026).

Pour les statistiques, merci de préciser les options choisies :

☐ Rando santé ☐ Randonnée pédestre ☐ Marche nordique ☐ Marche Dynamique

☐ Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'Association

☐ Nous reconnaissons avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'Association

Signature

Signature



REGLEMENT INTERIEUR DE L'ASSOCIATION DE RANDONNEURS « LA QUEUE QUI MARCHE »

ARTICLE -1

Le règlement intérieur précise les règles de fonctionnement administratif de l'association sur la base du statut. Sur proposition du bureau directeur, ce règlement peut être modifié en cours d'année, et validé en réunion de bureau. Cette modification sera présentée à l'Assemblée Générale la plus proche pour information.

L'adhérent prend connaissance du règlement à l'adhésion.

ARTICLE - 2

Après délibération, le président fait procéder au vote sur les points à l'ordre du jour, si nécessaire. Les votes ont lieu à main levée. S'il y a égalité, sa voix est prépondérante. Il fait établir un procès verbal de la séance qui est consultable au secrétariat. En ce qui concerne l'élection des membres du bureau directeur, le vote se fera à bulletin secret.

ARTICLE - 3

Gestion financière

A) Le trésorier doit présenter au bureau directeur le compte de résultat, le bilan, et annexes avant d'être soumis à l'Assemblée Générale afin de pouvoir obtenir son quitus.

B) Les notes de frais sur justificatifs sont visées uniquement par le président et le trésorier ou trésorier-adjoint. Ces notes concernent les achats faits par les membres du bureau directeur concernant directement la gestion de l'Association.

En ce qui concerne les frais de déplacements occasionnés par les reconnaissances, ne seront pris en charge que les déplacements hors commune de La Queue en Brie et calculés à partir du point zéro de ladite commune, en l'occurrence la Mairie.

Aucune indemnité ne pourra être sollicitée si aucune reconnaissance n'est nécessaire et donc non effectuée. Il ne sera versé aucun salaire selon le principe du pur bénévolat.

La reconnaissance d'un parcours de randonnée, par un animateur, peut ouvrir droit à un remboursement de frais occasionnés. de même, tout déplacement d'un membre du C.A. dans le cadre de sa fonction, ouvre au même droit. Le calcul sera déterminé par le bureau.

La personne peut choisir le remboursement par l'association, dans la limite de la somme allouée dans le budget prévisionnel et sur présentation de justificatifs de dépense, mais peut aussi choisir l'abandon des frais au profit de l'association.

Les déplacements lors jours de randonnée ne donneront lieu à aucun remboursement.

ARTICLE - 4

Inscription et certificat médical

A - Une attestation médicale de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre, la rando santé, la marche nordique ou le Bungy Pump en rapport aux directives de la FFRandonnée est obligatoire pour toute nouvelle adhésion à l'Association.

B - Les personnes adhérentes à l'Association sont majeures.



C - En début de saison sportive il sera demandé à chaque adhérent de souscrire à l'assurance proposée par la FFRandonnée pour pouvoir participer aux sorties de l'association, localement et, surtout de longue durée en province. Ce sera soit l'assurance IR individuelle (Responsabilité civile + Accidents corporels) ou familiale FR (Responsabilité civile + Accidents corporels).

D - Lors des longs séjours une assurance supplémentaire obligatoire est comprise dans les tarifs proposés par les prestataires services.

E - D'autre part, en aucun cas, un animal de compagnie ne sera admis localement ou en long séjour.

ARTICLE - 5

Responsabilités

A - L'animateur est le garant et représente l'Association lors des différentes sorties organisées par lui pour le compte de l'association.

B - Seuls les adhérents à jour de leur cotisation peuvent participer aux activités du club ; la licence de membre peut être demandée lors d'une activité.

C - Les personnes souhaitant découvrir et participer aux activités du club peuvent suivre une ou deux randonnées maximums non renouvelables. Elles seront ensuite tenues d'adhérer au club si elles désirent continuer.

Les personnes invitées seront tenues d'avoir une assurance comportant la clause « dommages et accidents corporels » ou posséder une licence de la FFRandonnée.

D - Sous la responsabilité de l'animateur lors de sorties, l'ensemble des participants reste groupé du début à la fin de la randonnée, sauf cas particulier ou besoin. Si l'une des personnes présente doit quitter la randonnée, il appartient à l'adhérent ou au groupe de prévenir l'animateur au préalable de cette éventualité.

E - Tout participant quittant le groupe de manière délibérée, verra les responsabilités de l'Association désengagées.

F - L'animateur en fonction des situations qui se présentent à devoir :

- I. De principe de précaution.
- II. De surseoir à une sortie (ex. manque d'adhérents, intempérie, dangerosité du parcours par modification du climat, environnement hostile ou décision préfectorale)
- III. De rappeler le principe du présent règlement intérieur.
- IV. D'informer le bureau directeur de tout manquement aux règles élémentaires et déontologiques de la pratique de la randonnée pédestre.

G - Les animateurs prévoient d'organiser les randonnées dont ils soumettent le parcours lors des réunions du bureau directeur. Ils les animent. Ils déposent au Bureau de l'Association les photocopies de leurs diplômes. L'animateur n'a pas d'obligation de résultat mais de sécurité.

Chaque adhérent ou adhérente peut devenir animateur ou animatrice occasionnellement à condition que les membres du bureau directeur jugent leur aptitude à faire face à cette responsabilité et que cette personne s'entoure de toutes les précautions nécessaires et fasse approuver son itinéraire par les responsables du dit bureau.

Aucun texte légal, réglementaire ou fédéral n'impose, à ce jour, la possession d'un diplôme pour la conduite bénévole d'une randonnée associative.

A noter : la licence FFRandonnée obligatoire permet aux adhérents de l'Association d'être assurés comme randonneurs, mais aussi comme animateurs, même occasionnels.

L'assurance ne couvre la responsabilité de l'animateur que pour les sorties du programme.

H - Déplacement en randonnée

Le code de la route prévoit la circulation d'un groupe pédestre à droite. Il peut être décidé de circuler à gauche de la voie de circulation routière, exclusivement en file indienne. Dans tous les cas, l'animateur est le seul juge pour appliquer ou non cette disposition suivant le danger. La vigilance de chacun est de mise et le respect de ces consignes est obligatoire.



ARTICLE - 6

A) Tout adhérent ayant exprimé la volonté, avec l'accord du bureau directeur, peut accéder à la position « d'animation de groupes de randonnée » après avoir obtenu le certificat de premier secours citoyen (PSC1).

B) L'Association peut (suivant trésorerie) prendre en charge les frais d'inscription et de formation auprès de la FFRandonnée à laquelle elle est affiliée.

C) En contre partie dans un cadre « de contrat moral » le futur animateur a le devoir dans le mois suivant la fin du stage, de présenter, d'organiser au minimum 3 sorties dans l'année.

Le non-respect de ces minima entraînera l'Association à demander à l'adhérent le remboursement des sommes engagées au titre de sa formation.

ARTICLE - 7

Lors de projet particulier, il est possible exceptionnellement d'intégrer des personnes non adhérentes à l'association afin de combler un éventuel déficit d'inscrits.

Ces personnes seront sur liste d'attente. Une décharge de désengagement de responsabilités de l'Association sera signée par ces non-adhérents.

Dans tous les cas les adhérents resteront prioritaires. Le ou les non adhérents seront prévenus 3 semaines avant le départ du projet.

ARTICLE - 8

L'Association demandera à tout participant à un séjour, le versement, en une ou plusieurs fois, du montant total correspondant au voyage.

Dans le cas de séjour élaboré par un organisme, il conviendra de se conformer à leurs conditions générales de participation.

ARTICLE - 9

L'Association est laïque et de fait, s'interdit l'expression de toutes positions politiques et religieuses sous toutes formes que ce soit en fonction de la Charte régionale des valeurs de la République et de la laïcité adoptée le 9 mars 2017 (Conseil régional d'Ile de France Rapport n° CR 2017-51)

ARTICLE - 10

L'adhésion à l'Association " LA QUEUE QUI MARCHE " implique l'acceptation de ce présent règlement.

Le club se réserve le droit d'accepter ou de refuser toute demande d'adhésion pour raisons discrétionnaires.

Le Président

Claude DODO

La Secrétaire

Marie-Annick PAVIOT

ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- ☐ Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- ☐ Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- ☐ Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- ☐ Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ☐ **Vous êtes une femme de 45 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- ☐ **Vous êtes un homme de 35 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- ☐ **Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire** : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- ☐ **Vous êtes suivi pour une maladie chronique** ;
- ☐ **Vous poursuivez après vos 60 ans** une activité physique intensive ou en compétition ;
- ☐ **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants)** est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- ☐ **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur)** a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- ☐ **Vous ressentez une baisse récente inexpliquée** de vos performances.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ☐ **1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- ☐ **2. Au cours des douze derniers mois :**
 - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
 - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
 - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;
 - Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.

ANNEXE 3

Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

J'atteste sur l'honneur :

- ☐ Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;
- ☐ Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer [les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport](#) ;
- ☐ Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- ☐ Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- ☐ Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- ☐ Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- ☐ Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;
- ☐ Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature