



Fonctionnement de l'activité :

Saison :

# Marche Nordique & Orientation

2024 – 2025

Dans le respect des directives émises par la Fédération Française Sports pour Tous, la section « Marche Nordique & Orientation » de l'Association Familles Rurales du Doubs / VERCEL propose la pratique de la marche sous différentes formes, dans un souci de santé et de bien-être, au cours de la période de septembre à juin, dans les conditions exposées ci-après.

## **1. PROGRAMME PROPOSE :**

- Marche nordique (MN) ou marche avec une paire de bâtons de randonnée (au choix des participants). L'activité sera plutôt du type « doux à modéré »,
- Marche-orientation (MO),
- Marche avec raquettes à neige,
- Gymnastique d'entretien en cas de mauvais temps.

### Des activités ponctuelles :

- Journée de marche, avec repas tiré du sac,
- Participation éventuelle aux rencontres Sports pour Tous au niveau du Comité Départemental Sports pour Tous du Doubs,
- Journée des Familles organisée par la Fédération Familles Rurales du Doubs en liaison avec l'Association Familles Rurales du Pays de Pergaud, le 14 juin 2025,
- Une journée « Portes ouvertes » de l'association au cours de la saison 24-25,
- L'assemblée générale annuelle.

## **2. DESCRIPTION :**

### **Activité marche :**

- Activité hebdomadaire fixée au vendredi de 9h00 à 11h00 (hors déplacement). En fonction des parcours, certaines séances peuvent dépasser l'horaire prévu,
- En période hivernale les horaires sont décalés entre 9h30 et 11h30,
- Les lieux de parcours sont variables et situés dans un rayon de 30km autour de VERCEL.
- Les parcours seront classés en fonction de leurs distances et difficultés. Ainsi une alternance de parcours sera mise en place entre « Marche Douce (MD) », avec une distance comprise entre 4 et 6km et « Marche + (M+) », avec une distance comprise entre 5 et 7,5km,
- Exceptionnellement, l'activité peut être avancée à un autre jour de la semaine,
- Des activités peuvent être éventuellement programmées au cours des vacances scolaires,
- A l'approche des beaux jours, si forte chaleur, l'activité peut être avancée à 8h00, voire annulée.
- L'activité proposée et le lieu de RDV seront exposés sur le site :

famillesrurales.org/paysdepergaud – onglet « activités » - chapitre « Marche Nordique », au plus tard le jeudi midi, veille de l'activité.

### **Activité gymnastique douce :**

- En cas de météo défavorable : l'activité marche sera remplacée par une séance de gymnastique.
- L'annonce sera faite sur le site et par sms, le jeudi soir, voire le vendredi matin pour 7h45,
- En fonction du nombre de personnes intéressées, un ou deux groupes seront mis en place. Pour cela, vous voudrez bien remettre le bulletin de désidérata établi en annexe 1, lors de l'adhésion,
- Prévision horaires gym : un seul groupe : de 9h30 à 10h30 ; si deux groupes : 1° séance de 9h00 à 10h00 ; 2° séance : de 10h15 à 11h15.
- Prévoir : tapis, plaquette ou petit coussin, sangle ou foulard, vêtement confortable.
- Pratique sans chaussures.

## **3. DEROULEMENT :**

- La marche nordique ou avec bâtons de randonnée s'effectuera de manière groupée,
- La marche-orientation : par binômes ou petites équipes composées de 2 à 3 personnes au maximum, avec départs échelonnés toutes les minutes (voire deux).

#### **4. REPRISE :**

- Vendredi 6 septembre à 9h00 : reprise d'activité du groupe.
- Initiation pour les personnes intéressées : mardis 10 et 17 septembre 2024 à 9h00, stade de Vercel,
- Des bâtons spécifiques peuvent être prêtés pour une période d'un mois.

#### **5. ÉQUIPEMENTS :**

- Vêtements adaptés à l'activité et aux conditions météo. Tennis à semelles crantées, voire chaussures montantes ou semi-montantes. Dans la mesure du possible, elles devront être souples,
- Un petit sac à dos ou ceinture avec boisson, raisins secs, amandes, ou autres.
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil, ou vêtements de pluie, en fonction de la météo...
- Paire de bâtons spécifiques à la marche nordique, de préférence mono-brin, composition : carbone et fibre de verre. Conseils de l'animateur avant achat,
- 1 paire de bâtons de randonnée pour les personnes ne désirant pas pratiquer la MN,
- Pour les personnes participant à la Marche-Orientation (MO) : plastique de protection de la carte en cas de pluie, un stylo ou crayon, une boussole éventuelle (non indispensable).

#### **6. AIAC Courtage – Notice d'information assurance 2023/2024 :**

(Résumé du contrat MAIF multirisques et Assistance n° 4532082R – document non contractuel)

La licence vous assure uniquement pendant la pratique des sports de la fédération, dans les Clubs Sports pour Tous :

- contre les conséquences financières des dommages corporels et matériels que vous causez à des tiers (garantie Responsabilité Civile obligatoire),
- contre les conséquences pécuniaires des dommages corporels dont vous êtes victime (garanties Accident Corporel facultatives).

**SELON L'OPTION CHOISIE, VOUS BENEFCIEZ DES GARANTIES CI-DESSOUS :**

Accidents corporels	Garantie de base Pratiquant (comprise dans la licence)	Garanties options complémentaires bulletin d'adhésion disponible sur le site internet fédéral, rubrique « Nos services > Assurances »	
		Option 1	Option 2
Décès	12 500€	30 000€	45 000€
Invalidité permanente	25 000€ - Capital réduit selon le taux d'invalidité	45 000€ - Capital réduit selon le taux d'invalidité	76 000€ - Capital réduit selon le taux d'invalidité
Frais médicaux / Pharma / chirurgicaux	Forfait 760€	Forfait 1 500€	Forfait 1 500€
Hospitalisation	Prise en charge intégrale du forfait hospitalier		
Soins dentaires et prothèses	150€	300€	450€
Optique	150€	300€	450€
Indemnités journalières Allocations quotidiennes (franchise 5 jours) Frais de remise à niveau scolaire	Néant	30€	45€
MAIF Assistance	Rapatriement et transport sanitaire suite à accident ou maladie : frais réels frais d'hospitalisation à l'étranger : maximum 80 000€. <b>Attention</b> , aucune prise en charge par MAIF Assistance sans son accord préalable		

## Assurances (suite).

- Les garanties souscrites prennent effet le jour où vous avez effectué l'ensemble des formalités d'adhésion à la licence et réglé la totalité des sommes dues à ce titre et, que votre inscription est parvenue auprès du CDSpT par votre association.
- Vous êtes informé(e) de l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personne couvrant les dommages corporels auxquels la pratique sportive peut vous exposer (art. L321-4 du Code du Sport). Dans ce cadre vous pouvez prendre connaissance et comprendre les modalités d'assurance présentées dans la notice d'information assurance consultable depuis le site Internet fédéral, rubrique « Nos services > Assurances ».
- Vous avez la possibilité de souscrire une option complémentaire : 1 à 25€ TTC ou 2 à 35€ TTC, à l'aide du bulletin d'adhésion à remplir directement en ligne depuis le site Internet fédéral, rubrique « Nos services > Assurances » (paiement en ligne via CB).
- Le prix de la garantie de base comprise dans la licence est de 0,23€ TTC, vous pouvez ne pas y adhérer et le signifier à votre association en lui transmettant le formulaire de refus des garanties prévu à cet effet.

## **7. DEPLACEMENT :**

- Covoiturage en fonction des décisions personnelles,
- Libre choix des participants: entente entre adhérents et adhérentes,
- L'association n'étant pas assurée pour les déplacements effectués en voiture, les trajets aller et retour se feront sous l'entière responsabilité des conducteurs. Ces derniers vérifieront auprès de leur propre assureur, leur couverture assurance pour le covoiturage dans le cadre associatif,
- Pour ma part, je ne pratiquerai pas de covoiturage.

## **8. SECURITE – SANTE - PREVENTION :**

- Pointage des participants au début et en fin de séance,
- Principe du binôme chaque équipier ou équipière est responsable de son ou sa partenaire (sans toutefois être impérativement ensemble pendant l'activité).
- Respect du code de la route,
- L'activité se déroulant en pleine nature, les pratiquants prendront toutes les précautions nécessaires pour se préserver de certaines maladies provoquées par des agents pathogènes, en particulier les tiques. Adapter sa tenue vestimentaire : pantalon, manches longues, chapeau, répulsif,...
- Accident : les personnes portant secours mettront un masque et se désinfecteront les mains si possible avant de porter secours à la victime, sauf en cas d'extrême urgence,
- Précautions dans le maniement des bâtons.

## **9. CONSIGNES PARTICULIERES COVID OU AUTRE :**

- Application des directives gouvernementales, de la Fédération Familles Rurales et de la FFSpT,
- Éviter de participer en cas de problèmes grippaux ou autres.

## **10. DIVERS :**

- Prise de photos : les personnes ne désirant pas apparaître sur tout support quel qu'il soit, feront en sorte de ne pas poser,
- Respect des horaires : hormis les premières séances de mise en route, l'activité débutera à l'heure précise,
- Nul besoin d'annoncer sa participation ou pas à l'activité prévue,
- L'accompagnement d'un animal de compagnie n'est pas admis.

## **11. FIN DU CERTIFICAT MEDICAL :**

- En vertu de la loi du 2 mars 2022, la FFSpT a mis fin à l'obligation de fournir un certificat médical pour les majeurs ayant une pratique de loisir.
- **Toutefois**, elle recommande aux adhérents de prendre l'avis de leur médecin traitant ou de s'assurer via le questionnaire de santé joint en annexe 2, qu'il n'y a pas d'obstacle à la pratique de l'activité choisie. Ce questionnaire n'est pas à remettre à l'association.

## **12. PASSEPORT SANTE :**

- Fiche de renseignements (modèle en annexe 3), glissée dans une enveloppe cachetée, décrivant certaines données administratives et de votre santé. Cette enveloppe gardée sur vous ou dans votre sac, ne sera ouverte que par le personnel médical de secours,
- Sur cette enveloppe devra apparaître vos nom et prénom ainsi que les nom et prénom de la personne à prévenir en cas d'accident, accompagnés du n° de téléphone, renseignements afférant à votre santé,
- Ainsi, cette fiche pourrait éventuellement être utile pour une prise en charge plus rapide des secours (sans oublier la carte vitale).

## **13. NOS FEDERATIONS D'APPARTENANCE :**

- Les statuts de l'AFR de VERCEL peuvent être consultés auprès du secrétariat,
- Les documents de la Fédération Française Sports pour Tous peuvent être consultés sur le site internet : [sportspourtous.org](http://sportspourtous.org) : extranet identifiant : n° de licence + mot de passe.

## **14. ADHESIONS :**

### **Formalités :**

- Un « bulletin adhérent.e » à l'Association Familles Rurales,
- Une demande de licence « Sports pour Tous » : la section est affiliée à la Fédération Française Sports pour Tous (de même pour la section Gym seniors).

### **Inscriptions :**

- Lieu : Maison des associations – 11 rue Jésus – VERCEL – 1° étage,
- Dates : lundi 16 septembre, entre 8h30 et 11h30. A CONFIRMER.
- Apporter son stylo,
- Les personnes non disponibles à ces dates, pourront s'inscrire à l'issue d'une activité du vendredi.

### **Points particuliers :**

- Les personnes déjà inscrites à l'Association pour la saison 24-25 (exemple : sections pilates ou autres) n'effectuent pas l'adhésion AFR et ne s'acquittent donc pas de la cotisation AFR de 20,00€.
- Il en est de même pour les personnes inscrites dans une autre AFR. Toutefois, elles devront remettre une attestation d'adhésion établie par le/la président.e de cette AFR.
- Les personnes ayant déjà souscrit la licence SpT auprès d'une autre structure remettront une copie de leur licence à l'animateur.rice ou, une attestation établie par le/la président.e de cette association.

**Parking :** Maison des associations ou Place des Marronniers.

## **16. COTISATIONS :**

- **Choix section « MN & O » :**

AFR	Licence SpT	Participation fonctionnement AFR	Section « MN & O »	<b>Total</b>
20,00€	11,60€	4,00€	4,40€	<b>40,00€</b>

- **Choix section « MN & O » + section « Gym seniors » :**

AFR	Licence SpT	Participation fonctionnement AFR	Section MN & O	Participation fonctionnement AFR	Section Gym seniors	<b>Total</b>
20,00€	11,60€	4,00€	4,40€	4,00€	4,40€	<b>48,40€</b>

- Chèque global à établir à l'ordre de : Association Familles Rurales VERCEL
- SI choix d'une section supplémentaire (pilates, renforcement musculaire, yoga, sophrologie,...) : ajouter le montant de cette section.

**17. RECEPTION DES LICENCES FFSpT :** les licences de la saison 24-25 vous seront transmises par mail de la FFSpT ou sur l'espace extranet ou remises par l'animateur.

**18. RENSEIGNEMENTS :** Jean Paul FRADIN (Avoudrey) – par mail ou sur le tél. fixe : laisser un message si absent. Le portable est plutôt ouvert le vendredi matin à partir de 8h00.

<u>Annexes</u>	<u>Destinataires</u>	Avoudrey, le 27 août 2024
A1- Désidérata gym. A2- Questionnaire de santé A3- Passeport Santé	- Présidente Fédération Départementale Familles Rurales du Doubs - Présidente Association Familles Rurales Vercel - Secrétaire – Trésorière – Membres du CA - Secrétariat - Adhérents.es section « Marche & Orientation »	Jean Paul FRADIN. Animateur

.....

**Annexe 1 : Désidérata d'une activité de gymnastique douce, en cas de météo défavorable à la pratique de la marche.**

À remettre à l'animateur lors de l'inscription ou par mail. Pas de prise en compte de façon orale.

NOM et Prénom : .....

Désire participer à la séance de gymnastique : OUI ; NON (rayer la mention inutile)

**Horaires :**

En fonction du nombre de personnes intéressées, deux séances pourront éventuellement être mises en place. Par conséquent, il importe de déterminer les groupes.

- a) Si le nombre de personnes intéressées est inférieur à 16, un seul groupe sera déterminé pour une séance programmée entre 9h30 et 10h30,
- b) Si le nombre de personnes intéressées est supérieur à 15, deux groupes seront déterminés. Une 1° séance aura lieu de 9h00 à 10h00 ; la 2° séance de 10h30 à 11h30,

**Horaires choisis :** dans le cadre de ces deux séances et, pour faciliter la répartition, veuillez cocher votre créneau souhaité dans le tableau ci-après. Si peu importe l'horaire, cochez les deux cases. Cela me facilitera la tâche de répartition. Merci.

9h00 - 10h00	10h30 – 11h30

J'ai bien pris connaissance du fonctionnement de la section « Marche & Orientation » de l'AFR VERCEL

A....., le .....  
(signature)



## Questionnaire de santé + 18 ans

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<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"/>
<b>A ce jour</b>		
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 :

Vous êtes prêt pour votre saison sportive ! Si vous avez des questions sur votre état de santé parlez-en à votre médecin.

### Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous recommandons fortement d'aller consulter votre médecin et de lui montrer vos réponses au questionnaire avant de commencer votre saison sportive.

**Annexe 3 : PASSEPORT SANTE (confidentiel)**

- Cette fiche, renseignée par vos soins, dans une enveloppe fermée avec Nom et prénom, est à garder sur vous. Elle est la garantie, en cas d'accident, d'une prise en charge plus rapide des secours.

Nom		Prénom	
Date naissance		Adresse	
C.P.		Ville	
Tél :			

**ORGANISMES SOCIAUX. Vous êtes affilié(e) à :**

Caisse d'assurance maladie			
N° d'immatriculation		Contact	
Adresse		C.P. - ville	

Mutuelle			
N° d'immatriculation		Contact	
Adresse		C.P. - ville	

**RENSEIGNEMENTS SANTE**

Pathologies		
Traitements en cours(ou copie de l'ordonnance)		
Vaccin antitétanique. Date		
Médicaments à éviter		
Allergies		

**PERSONNE A CONTACTER**

	NOM - Prénom	Téléphone
Conjoint ou...		
Médecin référent		
Cardiologue		