

Marche Nordique & Orientation 2025 – 2026

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 / VERCER 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,
- Activité avec thème spécifique animée par un.e animateur.rice spécialisé.e,
- Participation éventuelle aux rencontres Sports pour Tous au niveau du Comité Départemental Sports pour Tous du Doubs,
- Activité organisée par l'Association Familles Rurales du Pays de Pergaud, ou la Fédération Familles Rurales du Doubs,
- L'assemblée générale annuelle.

2. DESCRIPTION :

Activité marche ou orientation :

- 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,
- En période printanière, par temps chaud, l'activité sera avancée à 8h30,
- Les lieux de parcours sont variables et situés dans un rayon de 30km autour de VERCER.
- Les parcours seront classés en fonction de leurs distances et difficultés (entre 4 et 8km),
- Exceptionnellement, l'activité peut être avancée à un autre jour de la semaine,
- Des activités peuvent être éventuellement programmées au cours des vacances scolaires,
- 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 peut être annulée ou remplacée par une séance de gymnastique, entre 9h30 et 10h30, à la salle de gym, 9 rue Jésus – VERCER,
- L'annonce sera faite sur le site et par sms, le jeudi soir, voire le vendredi matin pour 7h45,
- 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 5 septembre à 9h00 : reprise d'activité du groupe.
- Initiation pour les personnes intéressées : mardis 9 et 16 septembre 2025 à 9h00, stade de Vercer. Accueil : parking derrière le gymnase,
- 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 semi-montantes ou 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 2025/2026 :

(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 BENEFICIEZ 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€ Par sinistre, dans la limite des frais justifiés, après intervention Sécurité Sociale, Mutuelles et autres assurances	Forfait 1 500€	Forfait 1 500€
Hospitalisation	Prise en charge intégrale du forfait hospitalier		
Soins dentaires et prothèses	150€ Montant maximum par dent, dans la limite des frais réels, hors intervention Sécurité Sociale, mutuelles et autres assurances.	300€	450€
Optique	150€ Montant maximum par sinistre et par équipement, hors intervention Sécurité Sociale, mutuelles et autres assurances.	300€	450€
Indemnités journalières Allocations quotidiennes (franchise 5 jours) Frais de remise à niveau scolaire	Néant	30€ Par jour avec un maximum de 365 jours sur justificatif de pertes réelles nettes de revenu	45€
MAIF Assistance	Rapatriement et transport sanitaire suite à accident ou maladie : frais réels frais d'hospitalisation à l'étranger : maximum 80 000€. Attention , aucune prise en charge par MAIF Assistance sans son accord préalable		

- 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.

Assurances (suite).

- 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'entièbre 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 pauser,
- 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 afférent 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 : 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).

Condition liée au Règlement Général de la Protection des Données :

- L'adhésion à la section implique le consentement à la collecte et au traitement des données personnelles par la Fédération Familles Rurales et la Fédération Française Sports pour Tous.

Inscriptions : journée spécifique AFR.

- Lieu : AFR - Périscolaire – 11 rue Jésus – VERCCEL,
- Date : samedi 30 août, entre 9h00 et 13h00.
- Apporter son stylo,
- Les personnes non disponibles à cette date, pourront s'inscrire à l'issue d'une activité du vendredi.

Points particuliers :

- L'adhésion à l'AFR est de 20,00€.
- Cette cotisation est unique quelque soit l'AFR. Toutefois, les personnes inscrites dans une autre AFR devront remettre une attestation d'adhésion établie par le.la président.e de cette dernière.
- 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 Services ou Place des Marronniers.

15. COTISATIONS :

• **Choix section « MN & O » :**

AFR	Licence SpT	Section « MN & O »	Total
20,00€	11,80€	8,20€	40,00€

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

AFR	Licence SpT	Section MN & O	Section Gym seniors	Total
20,00€	11,80€	8,20€	18,20€	58,20€

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

Cotisation particulière :

- Un complément de cotisation peut être sollicité pour une participation à une activité spécifique, animée par un.e professionnel.le, pour les personnes intéressées.

16. RECEPTION DES LICENCES FFSpT :

- Les licences de la saison 25-26 vous seront transmises par mail de la FFSpT, sur l'espace extranet ou remises par l'animateur.

17. LE PASS JOURNEE SPORTS pour TOUS :

- Le Pass journée Sports pour Tous permet à une personne non licenciée de découvrir un club, sa ou ses activités, ou encore de participer à un événement fédéral gratuitement, durant une journée tout en bénéficiant d'une assurance (Responsabilité Civile et accident corporel, selon les garanties de base d'une licence pratiquant),
- Il est non renouvelable au cours de la saison,
- Il n'est pas une licence au sens strict et ne permet donc pas la participation à la vie fédérale,
- Il est entièrement dématérialisé et souscriptible en ligne, depuis le site fédéral : procédure à demander auprès de l'animateur (qui peut éventuellement faire la démarche),
- Il est à remettre à l'animateur le jour de l'activité.

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.

19. ANNEXES :

- A1- Questionnaire de santé ,
- A2- Passeport Santé.

Avoudrey, le 11 juillet 2025

Jean Paul FRADIN
Animateur

Aurélie BILLOD-LAILLET
Présidente AFR Pays de Pergaud

Destinataires :

- Présidente Fédération Départementale Familles Rurales du Doubs
- Présidente Association Familles Rurales Vercel
- Secrétaire – Trésorière – Membres du CA
- Secrétariat



Questionnaire de santé + 18 ans

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 inexplicable ?	<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"/>	

*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

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		