



**IDENTIFICATION**

avec activité piscine

Reçu le :

NOM : Mme, Mlle, Mr.....

PRENOM.....

ADRESSE.....

.....Code Postal..... VILLE:.....

Date de Naissance:..... Bénévole OGR : OUI - NON si oui, activités : .....

E mail : ..... Parcours professionnel : .....

Tél fixe : ..... Tél portable: .....

N° personne à prévenir en cas d'accident..... Tél : .....

*Il n'est PAS possible de venir à une randonnée sans y être inscrit. La carte vous sera demandée à tout moment. Chacun devra CHOISIR UNE RANDONNEE parmi les 3 niveaux de randonnées et les jours proposés ou choisis. Il ne sera délivré qu'UNE SEULE CARTE au moment de l'inscription. Le nombre d'adhérents est limité pour chaque randonnée dans le respect de la sécurité et de la convivialité. La MARCHÉ NORDIQUE étant une activité dynamique, celle-ci fait l'objet d'une inscription différente de la randonnée.*

Activités proposées	Distance	Dénivelé max	Vitesse	Jour
2 Petites randonnées	6 km max	150 m	3 km/h	jeudi
<input type="checkbox"/> Chantal <input type="checkbox"/> Bernard (1 seul choix possible)		<input type="checkbox"/> Chantal <b>OU</b> Bernard si choix indifférent		
2 Moyennes randonnées	10 km max	350 m	3 km/h	lundi <u>ou</u> mardi
<input type="checkbox"/> Lundi <input type="checkbox"/> mardi (1 seul choix possible)		<input type="checkbox"/> Lundi <b>OU</b> Mardi si choix indifférent		
<input type="checkbox"/> 1 Grande randonnée	14 km max	500 m	3 à 4 km/h	mardi
2 Marche nordique	de 7,5 à 15 km max	0 à 500 m	5 à 6 km/h	lundi <u>et</u> mercredi
<input type="checkbox"/> Loisir <input type="checkbox"/> Performant (1 seul choix possible)				

**MODALITES D'INSCRIPTION**

Les dossiers d'inscriptions doivent parvenir à l'OGR au plus tard le : **25 août 2019**

**Liste des documents à joindre à la fiche individuelle d'inscription :**

- Un chèque de 19 € pour l'adhésion à l'OGR
- Carte d'adhérent pour le renouvellement ou 2 photos pour les nouveaux adhérents
- Une enveloppe affranchie pour le retour des documents.
- Un certificat médical datant de moins de 1 an à la date de reprise des activités.

Si lors de l'envoi de votre dossier, le certificat médical est manquant, celui-ci devra impérativement nous parvenir pour le début des activités.

- Un chèque de 11 € pour l'inscription à une rando selon votre choix
- Un chèque de 11 € pour l'inscription à la marche nordique

**Rappel :** Les licences FFRandonnée et FFRS ne sont PAS obligatoires dans le cadre de l'activité OGR

Si vous souhaitez être licencié auprès de la FFRandonnée ou de la FFRS, joindre un chèque de 27€ ou 35€ pour la licence FFRandonnée (35€ incluant l'abonnement à la revue passion rando) , ou un chèque de 28€ pour la licence FFRS (Marche Nordique )

Signature obligatoire

**Etablir tous les chèques à l'ordre de L'OGR et noter au dos l'activité choisie.**

**Pour les couples, établir 1 seul chèque pour l'adhésion et 1 seul chèque par activité commune.**