

Nous sommes heureux de vous accueillir à nos prochaines randonnées.
Celles-ci sont organisées de septembre à juin. Les dates sont indiquées sur le feuillet annexe.

RANDONNEES DU DIMANCHE :

Le dimanche, en automne et au printemps, les sorties sont prévues pour une journée :

Le pique-nique sera tiré du sac en cours de randonnée.

En général, le parcours est d'environ 17 à 20 km.

Retour aux véhicules vers 16h00.

Les Randonnées dites **difficiles** (allure, distance, dénivelé) sont précisées sur le programme.

Elles ne concernent que les bons marcheurs. Les horaires de retour sont variables.

Le dimanche, en hiver, les sorties sont prévues pour la matinée :

Retour aux véhicules vers 13h00-13h30.

En général, le parcours est de 12 à 14 km (environ 3 heures de marche).

Le dimanche, chaque randonnée est généralement précédée d'un repérage. Elle est réalisée par nos routards. Les volontaires seront les bienvenus.

Pour les **randos journée** : RdV à **8h00** devant le Centre Guynemer. **Départ à 8h15 précises.**

Pour les **randos matinée** : RdV à **8h30 avec départ à l'initiative du responsable rando à partir de 8h35.**

Les déplacements se font généralement en véhicules particuliers jusqu'au point de départ de la randonnée (covoiturage).

RANDONNEES EN SEMAINE :

Des randonnées de 7 à 8 km sont organisées deux à trois fois par mois, le mercredi après-midi et le samedi matin (voir calendrier). RdV devant le Centre Guynemer à 13h30 le mercredi et à 8h30 le samedi. Départ à l'initiative du responsable rando au plus tôt à 13h35 ou 8h35.

Le respect de l'heure de rendez-vous est impératif.

AUTRES ACTIVITES :

- Des randos sur un ou plusieurs jours peuvent être prévues.
- Un séjour Randonnée en centre de vacances, à la Pentecôte
- Sorties culturelles (visites de monuments, musées, quartiers de Paris, etc.)
- Repas de fin de saison.

DIVERS :

Vous devez pouvoir présenter votre carte d'adhérent au départ des randonnées.

Pour certaines manifestations, une inscription préalable sera nécessaire.

Les modalités d'inscription et les conditions d'annulation seront précisées pour chaque manifestation payante.

Pour les déplacements en voiture, une participation aux frais de transport est demandée : 3 € pour la demi-journée et 5 € pour la journée. Prévoyez de quoi **couvrir vos chaussures pour garder les voitures propres.**

Il est conseillé de **disposer de tickets de métro**, certains circuits nécessitant d'emprunter les transports en commun.

Une pause d'un quart d'heure est prévue entre 11h00 et 11h30. Prévoyez un coupe-faim, eau, etc.

EQUIPEMENTS : il est demandé à chacun d'être bien équipé pour les randos : chaussures, vêtements de pluie, protection du soleil, etc. (ne pas utiliser de chaussures neuves).

Une personne mal équipée peut ne pas être acceptée par le responsable de la sortie.

COTISATION ANNUELLE : elle est de **15 euros** (gratuite pour les mineurs non émancipés à la date d'inscription en septembre).

ASSURANCES :

L'association est assurée auprès de la Mutuelle Des Sportifs en responsabilité civile et en individuelle accident pour chaque adhérent. **Chacun pourra souscrire une assurance complémentaire**, s'il le souhaite.

Chaque adhérent doit cependant détenir sa propre responsabilité civile.

CERTIFICAT MEDICAL : le certificat médical mentionnant « pas de contre indication à la randonnée » doit être joint à la demande d'inscription. Il est valable **2 saisons**.

PHOTOS :

Les photos prises pendant nos activités peuvent être utilisées pour agrémenter les articles de l'association (CD, DVD, site Web, bulletins municipaux ou usage interne). Voir fiche d'inscription.

Une photo d'identité numérique sera prise pour le dossier du club.

REGLES ET CONSIGNES DE SECURITE

- Un éventail de randonnées vous est proposé. Chacun choisira celle qui lui convient en fonction des difficultés. Assurez-vous d'être en bonne condition physique.
- Prévoir un équipement convenable pour marcher sur des sentiers boueux ou accidentés, pour se protéger de la pluie et même du soleil. Une couverture de survie peut également être utile.
- Emporter **toujours de l'eau en quantité suffisante et un coupe-faim**.

- Pour des raisons de sécurité, un sifflet peut être utilisé par l'animateur ou le serre-file
 - o **2 coups brefs répétés = danger (VTT)**
 - o **1 coup long signifie l'arrêt en tête.**

- Ne vous éloignez pas de l'animateur, ne quittez pas les chemins balisés. Ceux qui s'écartent du groupe sont considérés comme l'ayant quitté de leur propre initiative et sous leur seule responsabilité.

- Marchez prudemment (attention aux VTT, cavaliers, aux traversées de routes, aux chemins accidentés, etc.)

- Respectez les propriétés privées.

- Faites attention aux animaux.

- N'allumez jamais de feu en forêt. **NE FUMEZ PAS**. Les risques d'incendie sont très réels.

- Promeneurs, les arbres, arbustes, fleurs contribuent à la beauté de la forêt. Respectez-les. **Ne coupez pas** les branchages, **n'arrachez pas** les plantes, **ne gravez pas** les écorces. Si vous avez un chien, ne l'emmenez pas : certains circuits que nous empruntons peuvent être interdits à nos amis à 4 pattes. **La forêt s'apprécie en silence**, vous n'entendrez que mieux les oiseaux et toute la vie qui s'y déroule.

- **Traversées des routes** : la vigilance est de rigueur, **ne traversez pas sans l'accord du responsable de randonnée**. L'attitude d'un seul peut mettre le groupe en danger.

- Vous aimez trouver la **forêt propre**, utilisez les corbeilles placées à cet effet ou remportez vos détritrus. Connaissez-vous le temps de dégradation de ces « oubliés » :
un mouchoir en papier : **2 à 3 mois**, une écorce d'orange : **3 à 4 mois**
un emballage de bonbons, un filtre à cigarettes : **6 mois**, une canette en alu : **200/500 ans**
une peau de banane : **1 an**, une couche-culotte : **5 ans** (en principe non utilisée par les randonneurs),
une boîte de conserves : **10 à 1000 ans**, une bouteille d'eau en plastique : **5 siècles** !

Attention : le non respect de ces recommandations pourrait engager votre responsabilité personnelle.

Alfred HORNSPERGER, Président,	06 20 61 61 71	randofass.freddy@sfr.fr
Marie-Thérèse ANGER, Trésorière,	01 40 95 80 09	mathecafe@yahoo.fr

ou randofass@randofass.fr, pour les 2 destinataires ci-dessus en simultané.