

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

Randonnées du dimanche :

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

N'oubliez pas le pique-nique qui 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).

En principe, chaque randonnée du dimanche est précédée d'un repérage du parcours réalisé par nos routards. Les volontaires, pour renforcer les équipes de repérages de parcours, seront les bienvenus. Des formations sont prévues.

Pour les **randos journée** : RdV à **8h00** (départ à l'initiative du responsable de randonnée à partir de 8h05).

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

Randonnées en semaine :

Des randonnées sont organisées trois à quatre fois par mois.

- Le mercredi après-midi, RdV devant le Centre Guynemer à 13h30 le mercredi (**7 à 8 km**), départ à l'initiative du responsable de randonnée au plus tôt à 13h35.
- Le samedi (**8 à 11 km**), RdV devant le Centre Guynemer **soit à 8h30, soit à 13h30**. Départ à l'initiative du responsable de randonnée au plus tôt 5 minutes après l'heure de rendez-vous.

Sauf précision contraire, tous les RdV ont lieu devant le Centre Guynemer.

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

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

Les déplacements :

Ils se font **généralement en voiture**, jusqu'au point de départ de la randonnée (pratique du covoiturage).

Il est **indispensable de disposer d'un titre de transport (pass ou tickets)**, certaines sorties (randonnées ou culturelles) nécessitent d'emprunter les transports en commun.

Sur le site de Randofass.fr, il sera précisé si nous empruntons les transports en commun.

S'il manque des voitures pour le covoiturage, le circuit prévu sera modifié et les transports en commun seront alors utilisés.

Pour les déplacements en voiture aller-retour, 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.**

Des pauses sont prévues en cours de randonnées. Prévoyez un coupe-faim, eau, etc.

Autres activités :

- Des randonnées sur un ou plusieurs jours sont prévues (Pentecôte et automne).
- Des sorties culturelles (visites de monuments, musées, quartiers de Paris, etc.)
- **Les repas lors de l'Assemblée Générale et de fin de saison.**

Pour certaines manifestations (randonnées et autres), une inscription préalable est parfois nécessaire.
Dans ce cas, les modalités d'inscription et les conditions d'annulation seront précisées (par courriel ou sur le site randofass), que la manifestation soit payante ou non.

EQUIPEMENTS :

Il est demandé à chacun d'être bien équipé pour les randonnées : chaussures adaptées (ne pas utiliser de chaussures neuves), vêtements respirants, de pluie, guêtres, protection solaire (lunettes, crème), casquette, bâtons de randonnées, etc. .

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

COTISATION ANNUELLE :

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

CARTE VITALE :

Il est conseillé à chaque participant d'avoir sur lui sa carte vitale et celle de sa mutuelle pour chaque sortie.

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 assurance responsabilité civile.

CERTIFICAT MEDICAL :

Le certificat médical mentionnant « pas de contre-indication à la randonnée » doit être **joint à la demande d'inscription pour tous les adhérents en 2020** (suite à la pandémie). Il est valable **2 saisons**. Pour toute randonnée à laquelle vous participerez, vous devez être en condition physique.

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 être conservée dans le dossier de l'association.

COURRIEL :

Pour des raisons de sécurité, l'Association communique généralement les informations à ses adhérents par courriel.

[Si par mégarde, vous receviez ce courriel avec les adresses courriels apparentes, merci d'effacer ces adresses. Vous n'êtes pas autorisés à utiliser les données personnelles d'un autre membre de l'association sans l'autorisation de ce dernier.](#)

RGDP (Règlement Général européen sur la Protection des Données Personnelles) :

Votre inscription à RANDOFASS nécessite la mise à jour du fichier des adhérents. Nous vous confirmons que votre adresse courriel est enregistrée dans ce fichier, ainsi que les autres informations que vous avez renseignées dans le formulaire d'adhésion à cette association.

Ces données personnelles sont exclusivement utilisées pour les activités de l'association (inscriptions aux randonnées et aux sorties, convocation à l'Assemblée Générale, informations sur la vie de l'association). Nous prenons soin de vos données : elles sont confidentielles, et ne sont cédées à aucun tiers.

Si vous souhaitez consulter ces informations, les modifier ou les supprimer, vous avez la possibilité de le faire en envoyant un courriel à pilote_rgdp@randofass.fr, ou en adressant un courrier à RANDOFASS, à l'attention du Pilote RGDP, 2 rue Guynemer, 92320 CHATILLON.

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.
- Chaque randonnée est menée par un **responsable** de randonnée, accompagné d'animateurs (qui ont en général participé au repérage préalable du parcours), dont un serre-file. **Soyez attentif à leurs directives** (traversées de route, déplacements sur route, passages délicats, etc.). La négligence d'un seul randonneur peut mettre le groupe en danger.
- Prévoyez un équipement convenable pour marcher sur des sentiers boueux ou accidentés, pour vous protéger de la pluie ou et du soleil selon la saison. Une couverture de survie peut également être utile. Protégez-vous contre les tiques : pantalons longs, guêtres, tee-shirts à manches longues. En rentrant chez vous après la randonnée, vérifiez qu'aucune tique ne s'est accrochée à vous (particulièrement dans les plis du corps et dans le nombril).
- Emportez **toujours de l'eau en quantité suffisante et un coupe-faim**.
Le responsable de randonnée se charge de transporter la trousse de secours constituée à cet effet. Toutefois, il est recommandé à chacun d'emporter aussi quelques pansements, un couteau de poche, des lacets de rechange, etc.
- Pour les déplacements en voiture, le responsable de randonnée donne à chaque conducteur la feuille de route du trajet jusqu'au départ de la randonnée ainsi que ses coordonnées téléphoniques et celles des animateurs. Toutefois, les conducteurs sont invités à rouler en convoi pour éviter de s'égarer.
- Pour des raisons de sécurité, un sifflet peut être utilisé par l'animateur ou le serre-file :
 - o **2 coups brefs répétés = danger (exemple : VTT)**
 - o **1 coup long donne l'ordre de s'arrêter en tête.**
- Ne vous éloignez pas du responsable de randonnée, 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, aux escaliers, aux abords des cours d'eau, 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, pour des raisons de sécurité, **ne l'emmenez pas**. De plus, 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 déploie.
- **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** !