

Bienvenue à Rando Loisirs. Quelques notes pratiques.

Nous vous remercions de la confiance que vous nous avez témoignée en adhérent à Rando Loisirs; le but de ce document est de vous informer sur nos activités et de l'attitude à tenir pendant celles-ci.
À Rando Loisirs nous pratiquons la randonnée pédestre, la marche nordique et les raquettes à neige.

Équipement

Pour la randonnée des **chaussures de marche à tige montante et semelle crantée sont exigées**, pour la marche nordique des **chaussures de marche à tige basse sont recommandées**.

L'équipement minimum adapté à la difficulté de la randonnée, à la saison et à la météo comprend :

- 1 - un vêtement de pluie.
- 2 - un tricot de rechange.
- 3 - des lunettes de soleil,
- 4 - un chapeau (casquette...)
- 5 - de l'eau (de 1 à 2,5 litres).
- 6 - des vivres en qualité et quantité suffisante.
- 7 - un vrai sac à dos.
- 8 - Dans le sac à dos une pharmacie personnelle si traitement ou risque particulier de santé.

La randonnée pédestre

1. Lieu de rencontre, heure de départ et participation aux frais:

- Le lieu de rencontre : le parking au-dessous de la salle du Mont Fleuri à Carnoux en Provence, pour un départ à 8h30 (randonnée du matin ou à la journée) et 13h30 (randonnée de l'après-midi). Il est possible de se rendre directement sur place, mais dans ce cas il vaut mieux se renseigner avant, car le point de départ peut évoluer par rapport aux indications du programme.
- Nous pratiquons le covoiturage, dans ce cadre une participation de 3,50€ par personne est demandée pour tous les déplacements proches de Carnoux.
Lors des déplacements à la journée une somme est indiquée sur le programme, cette somme est calculée par véhicule et bien sûr divisée par le nombre d'occupants de celui-ci.

2. Pendant la randonnée :

- Nos programmes du mercredi se composent de trois groupes de randonnée :
Groupe 1 marche sportive itinéraire le plus long,
Groupe 2 marche soutenue itinéraire un peu plus court,
Groupe 3 réservé à nos anciens membres ou à des membres convalescents désireux de reprendre progressivement leur activité (aucun nouvel adhérent n'est admis dans ce groupe)
- Comme nouvel adhérent si vous ne connaissez pas précisément votre aptitude, il est conseillé de débiter par le groupe 2 pour évoluer ensuite vers le groupe 1 si nécessaire.
- Nos groupes sont généralement encadrés par deux animateurs : (un en tête et un serre-file en queue) Ne dépassez pas l'animateur de tête. Leur rôle est de vous indiquer le parcours et de s'assurer du bon déroulement de la marche, ils veillent sur vous, suivez leurs directives.
- Lors de la marche, si vous devez quitter le groupe pour vous isoler (besoins naturels...) f: préférence lors des arrêts prévus, manifestez-vous, quittez votre sac à dos et laissez-le à chemin à l'endroit où vous vous êtes arrêté afin de matérialiser votre absence.



- Il arrive que des randonnées empruntent ou croisent, sur un court parcours, des routes ouvertes à la circulation. Dans ce cadre il est **impératif** de respecter le code de la route. Nous devons toujours marcher à gauche en file indienne ou à droite en groupe de 20 mètres maximum, sans dépasser l'axe, les groupes espacés de 50 mètres (espace permettant à un véhicule de se rabattre si nécessaire) Dans tous les cas l'animateur vous indiquera la conduite à suivre (coté à emprunter selon le tracé de la route...) Nous vous prions de bien vouloir respecter ses directives. Il en est de même pour les traversées de chaussée. Nous faisons confiance à votre sens du civisme.
- La nature nous offre de merveilleux paysages, respectons-la ne jetons pas nos déchets et empruntons les chemins déjà tracés, pour ne pas la détruire inutilement par des dégradations.

La marche nordique

Pour cette activité l'association prête les bâtons pour vos essais (possibilité suivant la demande, de commande groupée ensuite)

Pour les marches nordiques du samedi matin, le rassemblement se fait sur le parking du Mont Fleuri. Le trajet étant généralement court, la participation le covoiturage est de 2€.

La marche aquatique côtière ou longe côte

Pour les marches aquatiques côtières ou longe côte, le rassemblement se fait sur le parking du Mont Fleuri. Le trajet étant court, la participation le covoiturage est de soit 2€.

Manifestations conviviales et voyages.

Chaque fin de trimestre nous organisons une réunion d'information suivie du verre de l'Amitié (voir programme).

Nous organisons également des voyages, sortie(s) raquettes et repas. Vous en serez informés.

La revue de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre

La FFRandonnée édite une revue trimestrielle qui présente une région, des randonnées, des conseils santé, vêtements, matériel, idées de séjour...

Elle participe c'est un soutien financier aux missions de la fédération : formation, sentiers, topo guides... S'y abonner n'est toutefois pas obligatoire.



Si vous désirez en voir un exemplaire, vous aurez la possibilité de les consulter.

