

# Les GRISEMOTTES

## RANDONNEE PEDESTRE

# Préparons ENSEMBLE la saison 2019

## PROGRAMME ANNUEL des SORTIES

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse Mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

N° de téléphone : \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_ / sera inscrit sur calendrier

C'est l'ensemble des membres du club, qui sont les initiateurs de ces sorties et, c'est une force pour le club.

Pour offrir à tous les membres de bonnes randonnées et la DIVERSITE, alors IMPLIQUEZ vous.

**Devenez Chargés d'Itinéraires, cette action est accessible à tous, et nous vous aidons.**

Pour les nouveaux accompagnateurs, ATTENTION pour la détermination de la date, car possibilité de date déjà prise (présence à la réunion pour fixer le jour).

**Attention : les accompagnateurs doivent avoir reconnu le circuit ou le connaître et pouvoir assurer correctement l'encadrement des participants.**

**Vous souhaitez proposer ou renouveler une SORTIE RANDONNEE au cours de l'année prochaine.**

**soit le VENDREDI en APRES MIDI**

1 à 2 sorties par mois (2ème et le 4ème vendredi du mois) - Pour la 4ème actuellement au Printemps et en Automne.

**soit le DIMANCHE à la JOURNEE**

pour mettre en place une sortie par mois (attention à la participation du club aux randonnées de village)

**soit des SEJOURS WEEK END ou SUR PLUSIEURS JOURS**

deux à trois dans l'année. Bien spécifié le nombre de participants par sortie.

**soit des sorties RAQUETTES**

le samedi, ou en séjour

**soit des sorties MONTAGNE en été (en itinérant ou à la journée).**

**soit des sorties MARCHE NORDIQUE (deux animatrices club formées). Programme différent.**

Des demandes continuelles pour de nouvelles sorties en semaine sont formulées, si cette action d'accompagnement vous tente, le club est preneur.

**Attention :** pour la détermination de la date, se renseigner qu'aucune randonnée ne soit pas organisée dans le village ce jour là.

Les dates pour les dimanches rando sont fixées en tenant compte des organisations des randonnées de village ou nous participons. Les dates inscrites sont discutées en réunion, car des propositions peuvent être identiques. Votre présence à ces réunions est nécessaire pour connaître la date retenue et, pour recevoir les consignes d'organisation club.

Toutes vos propositions seront étudiées et d'après leur faisabilité, nous pourrons réaliser le programme.

**Pour des facilités de préparation de calendrier, ESSAYEZ de reprendre la même période que l'année précédente**

**Toutes sorties doivent être validées en réunion et une fiche d'activité est demandée.**

Au cours des réunions de fin de mois de Septembre et Octobre 2018, nous élaborerons et finaliserons ce programme.

Votre proposition pour cette saison 2019 (à retourner rapidement) :

|             | MOIS  | VILLAGE | TELEPHONE         | LIEU PRECIS DE DEPART |
|-------------|-------|---------|-------------------|-----------------------|
| VENDREDI du | _____ | _____   | /___/___/___/___/ | _____                 |
| DIMANCHE du | _____ | _____   | /___/___/___/___/ | _____                 |
| SEJOUR au   | _____ | _____   | /___/___/___/___/ | _____                 |
| AUTRES :    | _____ | _____   | /___/___/___/___/ | _____                 |

### **Quelles consignes à respecter**

Préparez votre sortie à deux (en cas d'un empêchement le jour de la randonnée) et prévoir qu'une personne sera présente au départ de Saint Germain (parking de l'église) le jour de la randonnée, pour mettre en place le covoiturage.

Pour une première proposition, il y a certaines règles à respecter :

Proposer un parcours adapté aux attentes des participants :

**Vendredi** entre 10 et 12 kms sans fort dénivelé, temps de marche aux environs de 3 heures. Eloignement de la randonnée moins d'une 1/2 heure de voiture.

**Dimanche** : deux formules le même jour, possibilité de lieu différent : les Gris'Balades autour de 15 km avec allure modérée et départ vers 9 h 30 et les classiques entre 20 et 25 km, départ à 8 heures avec dénivelé correct ou donner l'information si dénivelé plus conséquent. Eloignement moins d'une heure.

Les deux formules doivent être mises en place le même jour, pour ne pas pénaliser les randonnées de village.

**Les chargés d'itinéraires doivent être attentifs à l'homogénéité du groupe et s'engagent à bien respecter la date et bien conduire la randonnée.**

Confirmer l'organisation à la réunion précédant la sortie, ou faire savoir au club, le mois précédent sa confirmation d'organisation.

### **Respectez les consignes de la fiche d'activité.**

### **FORMEZ vous pour l'avenir**

Pour ceux qui voudraient dans l'avenir proposer une sortie, en participant aux sorties prévues et en comprenant le principe, vous pouvez à votre tour, conduire une marche. Pour les randonnées du vendredi et du dimanche, une aide est proposée par les chargés d'itinéraires pour vous expliquer le déroulement. Le soutien du club est aussi là pour vous guider et vous encourager.

**Pour ceux qui souhaite approfondir leur connaissance sur la conduite de la randonnée, des formations sont prévues par le comité.**

Nous avons besoin de bénévoles pour l'accompagnement, N'hésitez pas à vous former pour devenir accompagnateur (se renseigner auprès du club)

**Merci pour votre collaboration, votre implication et votre aide précieuse à la vie du club.**