

RANDONNEES

Horaires et localisation

Le jeudi toute la journée avec pique-nique. Deux lieux de rendez-vous selon destination : parking Maurice David ou complexe sportif du Val de l'Arc.

Les adhérents auront la possibilité de participer à trois niveaux de sorties :

- randonnée facile (RF1)
- randonnée modérée (RM1)
- randonnée soutenue (RS1) toutes les 2 semaines

Le programme des sorties est disponible deux mois à l'avance. Des fiches descriptives des randonnées sont mises en ligne sur notre site internet dans les jours précédant la randonnée. Elles indiquent le lieu de rendez-vous et décrivent très précisément la randonnée, son intérêt et les difficultés éventuelles. L'inscription préalable sur le site internet est obligatoire.

Intérêt et description de l'activité

Intérêt :

La randonnée est une activité sportive de plein air accessible à tous et adaptable aux capacités de chacun. Elle se pratique sans esprit de compétition, la plupart du temps dans un environnement agréable et permet de découvrir la région, son patrimoine et ses paysages.

La randonnée est un excellent sport qui permet de s'occuper de son corps et d'en percevoir les limites. Pratiquée régulièrement, elle favorise le maintien d'une bonne condition physique ; marcher c'est faire travailler ses appareils cardio-vasculaires, ostéo-articulaire et respiratoires. Parmi les nombreux bénéfices pour la santé, on peut citer un ralentissement de la perte osseuse naturelle, une meilleure qualité de la ventilation pulmonaire, une amélioration de la performance de la fonction cardiaque. Elle joue ainsi un rôle primordial en matière de prévention et contribue à évacuer le stress et à désamorcer les tendances anxieuses et dépressives.

La convivialité que l'on trouve au sein des groupes de marcheurs permet de tisser des liens sociaux et pour certains de lutter contre l'isolement et la solitude.

Description :

Randonnée FACILE (Code RF1)

3 à 4 heures de marche effective, dénivelé peu important,- allure modérée.

Randonnée MODERE (Code RM1) :

Temps de marche plus long et/ou un dénivelé un peu plus important et un rythme légèrement plus rapide.

Randonnée SOUTENU (Code RS1) :

plus de 4 heures de marche effective et/ou dénivelé plus important à un rythme plus

rapide. Pour randonneurs expérimentés.

Tenue et équipements nécessaires

- Chaussures de randonnée en bon état.
- Sac à dos adapté à la marche si possible avec ceinture ventrale et sangle de poitrine.
- Bâtons de marche conseillés.
- Vêtements adaptés à tous les aléas climatiques selon la saison.
- Provisions : eau en quantité suffisante, fruits secs ou barres de céréales, pique-nique.
- Trousse de secours personnelle et traitement médical éventuel.
- Chaussures de rechange pour le transport en covoiturage et sac plastique pour les chaussures de randonnée.

Risques et précautions éventuelles

L'animateur qui mène la randonnée est seul "maître à bord" et le groupe doit se conformer à ses instructions.

Pendant la randonnée :

- suivre le tracé emprunté par l'animateur. Toute personne qui abandonne le groupe se place de fait en dehors de la protection juridique de l'association,
- ne pas aller plus vite que l'animateur car il adapte son rythme en fonction du groupe qu'il accompagne,
- en cas d'arrêt de quelque nature que ce soit, prévenir immédiatement l'animateur ou le faire prévenir si le groupe est important,
- par solidarité envers le groupe, ne pas hésiter à signaler à l'animateur la fatigue visible mais non exprimée d'un participant,
- respecter strictement les instructions données lors des trajets sur des portions de routes empruntées par des véhicules et pour traverser des voies.

L'encadrement est assuré par les animateurs bénévoles de SPORT SENIOR SANTE, tous titulaires du Brevet Fédéral d'Animateur de randonnée ou d'accompagnant sportif, délivré par la Fédération Française de la Retraite Sportive.

