

RANDONNEES ½ JOURNEE

(Niveaux variés)

Horaires et localisation
Le Lundi après-midi de 14h à 16h30 minimum. Le départ sera avancé à 13h45 en période hivernale entre les vacances de la Toussaint et les vacances d'hiver (Novembre-Février). Les participants se rendent directement au départ de la randonnée (pas de covoiturage organisé par le club). Le programme des sorties et lieux de rendez-vous pour le trimestre sera disponible sur le site internet.
Intérêt et description de l'activité
Intérêt : Les bienfaits de la randonnée ne sont plus à démontrer. Passer du temps en plein air fait du bien et contribue à baisser le niveau de stress. Pratiquée à un bon rythme mais sans forcer, la randonnée ne fatigue pas l'organisme de façon excessive et permet le maintien d'une bonne condition musculaire. La pratique en groupe renforce la motivation et permet de créer des liens. Cette sortie en demi-journée s'adresse à nos adhérents randonneurs qui ne peuvent pas se rendre disponibles le jeudi toute la journée. Elle offre également à nos randonneurs du jeudi la possibilité de faire une deuxième sortie hebdomadaire. Description : Compte tenu du créneau disponible incluant le temps de transport, les parcours n'excéderont pas 8,5 km (sauf cas exceptionnel). Ces circuits seront programmés dans un périmètre de moins de 25 km autour d'Aix. Un même circuit pourra donc être refait plusieurs fois dans l'année. Tout au long de la saison, le niveau est progressif avec une allure de marche dynamique, des dénivelés pouvant aller jusqu'à <u>350 m</u> et un temps de marche de <u>2h30 à 3h</u>. Il ne s'agit donc pas d'une balade ou d'une marche tranquille (activités déjà proposées par SSSPA sur d'autres créneaux) mais d'une randonnée qui, même si elle est courte, n'en est pas moins sportive.
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.-

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.