



RANDONNEES PEDESTRES

INFORMATIONS GENERALES

ORGANISATION

Conditions de participation :

Pour faire partie d'une randonnée organisée par la Retraite Sportive de la Communauté Bourguignonne (RSCB), il est obligatoire d'être licencié à la Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS). Une exception est faite pour la première participation qui est considérée comme sortie promotionnelle. Il convient alors de se signaler à l'animateur.

Pour des problèmes de responsabilité et d'assurance, les chiens ne sont pas admis à participer à nos randonnées.

Planning des randonnées :

Un programme des randonnées est établi tous les 2 mois.

Ce programme est disponible sur le site de la RSCB :

(<http://retraitesportiveburgienne.wifeo.com/>).

En fonction de conditions météorologiques défavorables (pluie ; alerte orange ou rouge de Météo France, ...) la randonnée peut être annulée.

Rassemblement :

Pour organiser le co-voiturage, le départ a lieu, soit du parking du cimetière de Bourg, soit du parking de l'ancienne chapelle des Vennes, soit du parking du gymnase de Saint Denis lès Bourg. Le choix est précisé sur le programme C, V ou SD.

(vous pouvez consulter les plans de situation respectifs sur le site de la RSCB)

L'heure de départ est indiquée sur le programme. Venir 10 minutes au minimum avant pour organiser la répartition dans les véhicules.

Transport. :

Le transport se fait sous l'entière responsabilité du conducteur.

Il semble normal que les personnes transportées participent aux frais de transport.

Sur les programmes des randonnées, il est indiqué le coût du co-voiturage. Il est calculé, en fonction de la distance à parcourir au tarif de 0.25 € par km et sur la base de quatre occupants par voiture.

Il peut être utile de prévenir l'animateur de la randonnée si vous vous rendez directement au point de départ. (préférez le SMS dans l'heure qui précède le départ).

CONSEILS

Equipement :

Les chaussures à semelles crantées et à tige haute sont conseillées notamment en montagne, elles doivent assurer une bonne adhérence au sol et un bon maintien de la cheville.

L'utilisation de deux bâtons apporte une sécurité notamment en cas de forte dénivelée. (de plus, ceux-ci favorisent l'équilibre et la coordination, la circulation sanguine des bras

et des mains. Ils aident à la propulsion.)

Un sac à dos permet d'emporter, en plus des aliments, un vêtement de pluie, un vêtement chaud, un couvre-chef en fonction des conditions météorologiques.

Comportement et sécurité :

Les marcheurs doivent rester groupés.

Si vous devez vous isoler, prévenez l'animateur ou l'un des randonneurs et laissez votre sac ou vos bâtons le long du sentier.

La marche sur les parties de route avec circulation est dangereuse.

Pensez à votre sécurité et à celle des autres. Sauf indication contraire de l'animateur, en l'absence de trottoir ou d'accotement marchez à gauche en file indienne conformément au Code de la Route.

Article R412-36 : « Lorsqu'ils empruntent la chaussée les piétons doivent circuler près de l'un de ses bords. Hors agglomération et sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou sauf circonstances particulières, ils doivent se tenir près du bord gauche de la chaussée dans le sens de la marche »

Alimentation et hydratation :

N'oubliez pas votre boisson, boire régulièrement est indispensable. Il faut emporter au minimum ½ litre pour une randonnée en plaine de 3 heures et 1 litre et ½ pour la journée. S'il fait chaud augmentez ces quantités.

Pensez également à prendre des aliments énergétiques, fruits secs, barres de céréales, etc...

Nature :

La nature est belle, préservons là. Ne laissons pas nos détritiques le long des chemins. Même les épluchures et les restes d'aliments biodégradables (peau de banane, épluchures de pommes, oranges ...) mettent beaucoup de temps pour disparaître.

ANIMATEURS

Chaque randonnée est encadrée par au moins un accompagnant diplômé FFRS bénévole dont vous trouverez ci-après les coordonnées téléphoniques :

Pensez à rentrer les numéros ci-dessous dans votre mobile par précaution.

Auger Martine	04 74 21 36 17	06 75 89 39 71
Beaudoux Véronique	04 74 22 56 26	06 75 61 67 50
Bonnat Guy	04 74 21 64 59	07 82 24 54 18
Brazier Daniel	04 74 25 71 42	06 33 41 68 74
Chabane Jean Christian	04 74 23 28 75	06 74 75 14 37
Drot Dominique	04 74 21 41 98	06 13 12 49 45
Janot Pierre	04 74 23 01 42	06 82 87 95 09
Juillet Alain	04 74 51 74 45	06 22 74 32 33
Robert Bernard		06 80 01 64 17
Sala Michel	04 74 42 21 33	06 45 98 20 27