

RANDONNEES PEDESTRES

INFORMATIONS GENERALES

ORGANISATIOIN

Conditions de participation :

Pour participer à une randonnée organisée par la Retraite Sportive de la Communauté Burgienne (RSCB), il est obligatoire d'être licencié à la Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS) et d'être adhérent au club. Une exception est faite pour deux participation qui sont faites à titre d'essai. Se signaler à l'animateur.

Il convient de s'inscrire préalablement en ligne pour toutes les randonnées.

Les chiens ne sont pas admis à participer à nos randonnées, sauf exceptionnellement après accord préalable explicite de l'animateur, seul responsable de l'organisation et de la sécurité de la randonnée.

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/>).

Un mail précisant l'accès au parking de départ de la randonnée est envoyé la veille à tous les randonneurs

En fonction des conditions météorologiques défavorables (pluie ; alerte orange ou rouge de Météo France, ...) la randonnée peut être annulée, en général par l'animateur. En cas de doute consulter le tableau d'inscription en ligne.

Rassemblement :

Pour ceux qui souhaitent rejoindre le départ de la randonnée en 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 près 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 jusqu'au parking de départ de la randonnée se fait sous l'entièr responsabilité du conducteur.

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

Sur les programmes des randonnées, il est indiqué à titre indicatif, un montant estimé de participation au co-voiturage. Il est calculé, en fonction de la distance à parcourir, d'un prix par km validé par le C.A. et sur la base de quatre occupants par voiture.

Il faut prévenir l'animateur de la randonnée si vous êtes indisponible au dernier moment. (préférer 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 dénivellation. (de plus, ceux-ci favorisent l'équilibre et la coordination, la circulation sanguine des bras et aide 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 et vos propres médicaments, l'animateur n'étant pas habilité à donner ceux-ci.

Comportement et sécurité :

Les marcheurs doivent rester groupés.

Si vous devez vous isoler, prévenez l'animateur, le serre file 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 »

S'arrêter systématiquement chaque fois qu'on rencontre une route ou un croisement.
C'est l'animateur qui donne le signal pour repartir.

Alimentation et hydratation :

N'oubliez pas votre boisson, boire régulièrement est indispensable. Il faut emporter au minimum $\frac{1}{2}$ litre pour une randonnée en plaine de 3 heures et 1 litre et $\frac{1}{2}$ 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 détritus 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. Pensez à rentrer le numéro de téléphone de l'animateur dans votre mobile par précaution.