

## LA RANDONNEE PEDESTRE

La randonnée pédestre en club, c'est l'assurance de pouvoir choisir son niveau de marche, c'est aussi de découvrir de nouveaux sentiers et, c'est des moments de rencontre et de partage. Si l'on s'implique, l'on peut construire aussi des sorties à son niveau. Accessible pour beaucoup de personnes, l'affiliation du club à la Fédération Française de randonnée est un gage de compétence. Nous voulons vous faire partager les bienfaits de la marche aussi bien sociaux que médicaux. Connaître son niveau est nécessaire, avant de s'élancer dans une randonnée pour que cela ne devienne pas une galère.

### Le cadre des activités

La réalisation du PROGRAMME se fait grâce à l'implication des chargés d'itinéraires, nous pouvons que les remercier.

**Qui sont les chargés d'itinéraires :** des adhérents du club qui font profiter de leurs connaissances sur la nature et les sentiers pour faire découvrir aux autres membres leurs passions. Donc, vous êtes les acteurs de ce maillon.

**Cet acte est facile et enrichissant, n'ayez pas peur de vous lancer dans l'aventure de la conduite d'une sortie pédestre.**

Si vous voulez consacrer du temps, à votre tour, investissez vous dans la vie du club, nous recherchons des bénévoles pour nos différentes activités : ACCOMPAGNEMENT des randonneurs, ORGANISATION de nos manifestations, etc...

Informez nous de vos intentions lors de la réunion mensuelle ou sur le site dans la page "Accompagnement des randonnées", nous pouvons vous aider pour les premiers encadrements. (aide du club pour avoir les bases, puis si souhait évolution : formation ffr).

### COMPRENDRE et PARTICIPER aux ACTIVITES programmées

**Les rencontres pédestres sont ouvertes et accessibles à tous les marcheurs motivés et curieux de découverte.**

C'est dans une ambiance conviviale, que vous pourrez découvrir le club de randonnée et pratiquer la randonnée.

La participation aux activités club est primordial pour les adhérents, ce rôle de catalyseur pour faire connaissance entre membres et, donner un élan supplémentaire à vos participations. Il permet aussi aux chargés d'itinéraires d'évaluer votre capacité pour d'éventuelles participations à des séjours.

#### **PRIMORDIAL : Pour toutes sorties, BIEN S'INSCRIRE SUR L'EVENEMENT DU SITE CLUB**

Les randonnées du vendredi sont programmées en après midi, le point de rassemblement est le parking de l'église de St Germain à 13 heures pour une randonnée d'environ 3 heures et autour de 10 kilomètres

Les randonnées du dimanche (sorties club) sont programmées pour la journée, le point de rassemblement est le parking de l'église de St Germain à 7 heures 45 pour une randonnée d'environ 6 heures et supérieure à 20 kilomètres.

Les randonnées IMPROVISEES (sorties club) peuvent être mise en place par tous animateurs dans le respect des conditions d'organisation définies par le club. Communiquez au club vos intentions au moins 15 jours pour validation et insertion SITE.

Seules les randonnées validées par le club entrent dans le cadre des garanties de l'association.

Les DIMANCHES sans sortie "club" : participation aux randonnées de village tous les dimanches, rendez vous à 7 h 45 pour covoiturage du parking de l'église de St Germain (départ parfois à 6 h 45). Renseignez vous lors des réunions ou contactez un participant.

Possibilité aussi de se rendre directement sur le lieu de la randonnée, avec des amis et autres randonneurs.

### REGLES à respecter pour une bonne gestion des sorties

Avant toutes participations à une activité du club, il faut :

- Bien lire les conditions d'organisation et de participation et, surtout les respecter.

Pour la validité de son inscription aux sorties, il faut

#### **S'INSCRIRE sa participation sur le site club. INSCRIPTION INDISPENSABLE.**

- Puis retournez le coupon final d'inscription téléchargeable avec parfois un règlement.

### CREATION d'un compte de membres sur le site

Dès votre adhésion, CREEZ votre compte sur le site, base pour toutes les démarches (procédure en News)

### La CONSULTATION régulière du site est un gage d'être bien informé

Pour connaître les modifications de sorties, les nouvelles propositions, il faut toujours être en connexion avec le site des Griseottes

Le programme de randonnée s'enrichit de mois en mois, alors consultez.

### OUVERTURE vers de nouveaux membres

Soyez les ambassadeurs du club, une structure comme notre association nécessite un nombre conséquent de randonneurs et bénévoles accompagnateurs. Il faut toujours accueillir des adhérents. Le rôle de chacun d'entre nous, c'est de présenter le club et ces actions afin d'assurer la pérennité du club. Vous pouvez inviter des marcheurs à prendre part à des sorties du club, ce seront de futurs adhérents.

**Après DEUX sorties en essai** : Conformément aux statuts de l'association et de la fédération française de randonnée, la licence est obligatoire.

En tant qu'association sportive, un certificat médical de non contre indication de la pratique de la randonnée pédestre est obligatoire.

Le coût modique de l'adhésion n'est pas un obstacle à cet engagement.

Alors, vous pouvez aussi entraîner d'autres marcheurs à suivre nos pas de la découverte des sentiers.



*Le club des Griseottes distribue la*  
**LICENCE FF Randonnée**

### LA RANDONNEE pour tous

**Pour tous renseignements et inscriptions** : le site : [www.lesgriseottes-rando.org](http://www.lesgriseottes-rando.org)

**CONTACT courrier** : Les GRISEMOTTES club FF randonnée 180 Chemin du Moulin 69210 ST GERMAIN NUELLES

**BONNE ANNEE sur les sentiers**