

PROGRAMME CLUB JANVIER-FEVRIER 2020

LES RANDONNEURS HYÉROIS

« Les Copains d'abord »

14 rue Crivelli

83400 Hyères

☎ 04 94 65 55 31

Site: www.randonneurshyerois..fr

✉ randonneurshyerois@gmail.com

Permanences :

Lundi 15h à 17h / Vendredi & Samedi 10h à 12h



Avec Bernadette et Janine à l'assaut d'une butte escarpée dans les collines des Borrels le 10 décembre 2019

INFORMATIONS PERMANENTES

Randonner est un exercice physique et les participants ne doivent pas surestimer leur aptitude du jour à réaliser cet effort. L'animateur est en droit de refuser tout adhérent qu'il juge ne pas avoir la condition physique ou l'équipement nécessaire.

Classification des randonnées

Noire : La couleur noire est présente pour alerter le randonneur d'une / ou des difficultés particulières: d'allure, de terrain ou technique. Cette difficulté est notée dans le descriptif. Ces ran-

	RANDO A LA JOURNEE			RANDO A LA DEMI JOURNEE		
	DISTANCE		DENIVELE	DISTANCE		DENIVELE
douce	1 à 7 km	Et/ou	1 à 200 m	1 à 7 km	Et/ou	1 à 200 m
1 étoile (*)	1 à 15 km	Et/ou	1 à 500 m	1 à 9 km	Et/ou	1 à 400 m
2 étoiles (**)	15 à 20 km	Et/ou	500 à 800 m	plus de 9 km	Et/ou	plus de 400 m
3 étoiles (***)	plus de 20 km	Et/ou	plus de 800 m			

MARCHE NORDIQUE	MARCHE BIEN ÊTRE	3 à 4 km/heure
	MARCHE CONFIRMEE	5 à 7 km/heure
	MARCHE SPORTIVE	7 à 9 km/heure

LONGE CÔTE	<p>Discipline sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique, hauteur d'eau située au dessus de la taille (diaphragme)</p> <p>Pratiqué par tous, jeunes et moins jeunes, SEULS, LES CHAUSSONS SONT OBLIGATOIRES.</p> <p>Les participants peuvent se vêtir plus chaudement en fonction du temps et de leur "frilosité».</p> <p>Savoir nager n'est pas une obligation, mais une bonne aisance dans l'élément est préconisée.</p> <p>La durée est d' environ 1H30 et le parcours, de 5 à 6 km A.R .</p>
-------------------	--

RANDO SANTE	<p>"Les sorties Rando-Santé sont en priorité destinées aux personnes encore capables de marcher mais dont les capacités physiques sont diminuées. Les participants à ces sorties doivent dans les jours qui précèdent, s'inscrire auprès de l'animateur." Rando à la journée: distance 1 à 8 km et/ou dénivelé 1 à 300m. Rando à la demi-journée: distance 1 à 7 km et/ou dénivelé 1 à 200m</p>
--------------------	---

Les temps de marche

Les temps de marche définis sur les programmes concernent uniquement le temps idéal nécessaire pour réaliser le parcours. Ils ne tiennent pas compte d'éventuels arrêts pédagogiques, de pose repas ou autres) Ils **sont donnés à titre** indicatif. Ils peuvent évoluer en fonction de la dynamique du groupe de participants et de la météo du jour de la randonnée. En conséquence, Il est conseillé de

Les départs se font:

place VERSIN au fond du parking ou à l' Espace 3000 (près de la porte sud est)
L'indication « Versin » ou « 3000 » figure sur le descriptif de la sortie.

Dans tous les cas, Il est conseillé de vérifier l'heure de départ qui peut varier à chaque randonnée !

Arriver au moins 10 minutes avant l'heure de départ.

Présenter sa licence à l'animateur au moment de s'inscrire.

Les randonnées sont systématiquement annulées en cas d'alerte météo (pluie, tempête...) ou de plan d'alarme. Pour consulter le Plan d'alarme :
04 98 10 55 41 ou www.var.pref.gouv.fr

LA LICENCE, L'ASSURANCE ET LA COTISATION

La participation à nos activités est réservée aux adhérents à jour du paiement de la cotisation au club et de la licence FFR. Votre carte justifie le type de licence souscrit. Il est important de l'avoir sur vous à chaque sortie ainsi que votre carte Vitale ; toutes deux sont nécessaires, voire indispensables, en cas d'accident. Il est recommandé de bien réfléchir au type d'assurance souhaitée, afin que celle-ci soit conforme aux activités effectuées au sein du club

A/ La licence 2019 est valable du 1er septembre 2018 au 31 août 2019

B/ L'assurance liée à la licence 2019 est valable du 1er septembre 2018 au 31 décembre 2019

C/ La cotisation qui donne droit aux activités du club est valable du 1er septembre 2018 au 31 août 2019. Elle est exigée dès l'inscription ou la réinscription.

Les infos de la fédération

Utilisation du site internet de la FFR : www.ffrandonnee.fr

Au bas de la page contenant votre licence 2018 et à droite de la carte à découper, vous trouverez votre numéro d'identifiant et un "mot de passe" qui vous permettront, dans l'espace "adhérent", de trouver des informations, de télécharger une copie de votre licence, la législation, les offres de matériel, documents et cartes...

Un certificat médical de non contraindication à la pratique sportive, model FFR de moins de 3 mois est obligatoire pour toute nouvelle adhésion. Il restera valable pour le renouvellement de 2 saisons supplémentaires moyennant l'annotation sur la fiche de réinscription de la deuxième et troisième année consécutive de la mention suivante: « Je déclare avoir répondu « NON » à toutes les questions du QS.SPORT model FFR ».

Documents à avoir sur soi en randonnée

En plus de la licence et de la carte vitale : un moyen de paiement (chèque vierge, carte bancaire ou liquide)- carte groupe sanguin - personne à prévenir en cas de besoin.

Nouveaux adhérents

Les futurs adhérents peuvent bénéficier d'une sortie d'essai de la demi journée ou de la journée, de niveau "1 étoile" et doivent se présenter à l'animateur 10mn avant l'heure de départ.

Après cet essai, chacun pourra prendre la décision d'adhérer au club et de choisir le niveau des randonnées qu'il désire effectuer, sachant qu'il devra **être apte à suivre le rythme du groupe et à effectuer tout l'itinéraire prévu au programme.**

.Participation aux frais de covoiturage

Le trajet est suggéré par l'animateur. **La participation normale est de 0,35€ par kilomètre**, plus les frais d'autoroute ; le total est divisé par le nombre de personnes présentes dans la voiture. Le chauffeur ne doit en aucun cas dépasser le montant de ce calcul.

Notre courriel : randonneurshyerois@gmail.com est géré par Claudie CARMINATI

Elle vous communique les dernières informations concernant la vie du Club

Notre site : <http://randonneurshyerois.fr>

REUNIONS DU BIMESTRE (cadre réservé aux bénévoles du Club)

Mercredi 8 janvier	18h00	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion des Animateurs pour le programme des mois de mars avril 2020 + Réunion technique des animateurs
Mercredi 15 janvier	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion du Comité de Direction
Mercredi 12 février	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion du Bureau

CYCLE DE CONFERENCES / CALENDRIER DES FESTIVITES

Samedi 11 janvier	19h30	Salle Porquerolles Espace nautique	Loto galette des Rois— Accueil dès 18h30
Lundi 20 janvier	17h15	Park-Hôtel Salle Benoîte Groult	Conférence: Thème: Patrimoine architectural hyérois

PREVISIONS DE SEJOURS

A Saint-Julien-sur-Verdon, du Vendredi 24 au Dimanche 26 Avril 2020, sous la houlette de Thomas Guidi accompagnateur en montagne, 3 randonnées classées 1 et 2 étoiles. Prix du séjour 195 euros. Renseignements: Roger M 04 94 65 45 14.

Du 27 AU 29 avril séjour à Lyon, randonnées tous les jours: le Vieux Lyon et les traboules, la Croix Rousse, les berges de Saône, musée des Confluences ou Halles Paul Bocuse. Complet, liste d'attente possible: Alain C

Du Lundi 25 au Jeudi 28 Mai 2020 en basse Ardèche à Saint Mélan dans la Vallée de la Drobie, avec 4 sorties de niveau 2 étoiles. 15 Places dans un ancien moulin à eau près d'un Pont Romain... Liste d'attente. Roger au 04 94 65 45 14

Dernière semaine de Juin: randonnée itinérante vers le Cantal, niveau 2 étoiles. Projet en cours d'élaboration. 12 personnes, me contacter pour les inscriptions: Alain C.

AMIS RANDONNEURS

Déjà 2020, les années volent, mais l'usure du temps n'a pas de prise sur Nous !!!!

Nous sommes sur un bon cheminement et cette année électorale pour le club ne changera rien à notre cap. L'équipe dirigeante, que je remercie du fond du cœur, a œuvré sans relâche afin de vous permettre de vivre des moments heureux au sein des Copains D'abord.

Quelques changements à des postes importants ont eu lieu cette saison avec grand succès, je remercie Claudie et Francis chaleureusement et souhaite aux équipes de Catherine C et Cécile B bon vent et réussite.

D'autres changements interviendront en octobre mais toujours dans la continuité de la voie tracée par mes prédécesseurs : **MARCHER DANS LA JOIE.**

J'aurai l'occasion de vous présenter mes vœux au loto du 11 janvier, mais je vous souhaite une bonne année, pleine de joie, d'amour et de randonnées plus belles les unes que les autres.

Portez-vous bien, soyez heureux, bonne année 2020 !!!!!!!

Pierre P

LE SAMEDI 11 JANVIER 2020

SALLE PORQUEROLLES DE L'ESPACE NAUTIQUE

LOTO DES RANDONNEURS HYEROIS, SUIVI DE LA GALETTE DES ROIS

La soirée débutera à 19h30 précises

Par les VŒUX DU PRESIDENT

Accueil à partir de 18h30

Participation: 12 euros

Elle donne droit à 1 part de galette et de brioche, une boisson,
ainsi qu'un carton du loto

Le carton supplémentaire: 2 euros

Les 4 cartons: 5 euros

NOMBREUX LOTS

Inscription obligatoire jusqu'au 31 décembre 2019

Avec règlement par chèque au local, pendant les permanences

POURQUOI PAS VOUS !!

Faite par et pour les adhérents. Vous avez un endroit que vous connaissez

qui vous plait et que vous voulez faire partager, lancez vous, organisez une randonnée.

Un animateur viendra vous aider pour préparer, reconnaître et mettre en place dans les normes.

Cette randonnée pourrait être mise au programme sur le rythme d'une à deux par bimestre.

Par ce biais, vous connaîtrez ce sentiment de bonheur, de voir les gens heureux de vos efforts.

Philippe Colombin, responsable des animateurs et votre serviteur sommes à votre écoute

Soyez heureux, portez vous bien



"Pour les sorties "Joëlette" : Elles seront programmées sur demande de personnes dépendantes, en situation de handicap. Pour l'instant ces sorties seront organisées l'après midi, le mardi. N'hésitez pas à contacter Cathy Bienaimé pour le prochain bimestre."

"