

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 randonnées sont conseillées aux randonneurs confirmés.

	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 douce	1 à 11 km	Et/ou	1 à 300 m	1 à 11 km	Et/ou	1 à 300 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	Discipline sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique, hauteur d'eau située au dessus de la taille (diaphragme) Pratiqué par tous, jeunes et moins jeunes, SEULS, LES CHAUSSONS SONT OBLIGATOIRES. Les participants peuvent se vêtir plus chaudement en fonction du temps et de leur "frilosité». Savoir nager n'est pas une obligation, mais une bonne aisance dans l'élément est préconisée. La durée est d' environ 1H30 et le parcours, de 5 à 6 km A.R .
-------------------	--

RANDO SANTE	"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
--------------------	---

Les temps de marche effectifs

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 « **Départ Versin** » ou « **Départ 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 2022 est valable du 1er septembre 2021 au 31 août 2022

B/ L'assurance liée à la licence 2022 est valable du 1er septembre 2021 au 31 décembre 2022

C/ La cotisation qui donne droit aux activités du club est valable du 1er septembre 2021 au 31 août 2022. 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 2022 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 Françoise GOUTAGNY

Elle vous communique les dernières informations concernant la vie du Club

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