

INFORMATIONS PERMANENTES

Notre courriel : randonneurshyerois@gmail.com est géré par Françoise GOUTAGNY.

Elle vous communique les dernières informations concernant la vie du Club.

Notre site : <https://www.randonneurshyerois.fr/>

Randonner est un exercice physique et bien que ce soit un plaisir, ce n'est pas une promenade. Les participants ne doivent pas surestimer leur aptitude à réaliser cet effort. La réelle difficulté du parcours dépend aussi de la variable météo, du poids du sac à dos, de la préparation physique et de l'état de forme du randonneur qui doit savoir s'évaluer. S'il l'estime, l'animateur est en droit de refuser tout participant qui n'est pas en capacité physique suffisante et/ou qui ne possède pas l'équipement nécessaire.

La Nouvelle classification des randonnées.

Une information sur la nouvelle cotation FFR des randonnées de trouve sur notre site internet auquel vous pouvez vous référer [https : //www.randonneurshyerois.fr/](https://www.randonneurshyerois.fr/)

Avec ce tableau récapitulatif, vous possédez tous les paramètres pour choisir vos randonnées et marcher avec plaisir.

EFFORT	IBP	Difficulté	TECHNICITE	Difficulté	RISQUE	Difficulté
E1	25	Facile	T1	Facile	R1	Faible
E2	26 - 50	Assez facile	T2	Assez facile	R2	Assez faible
E3	51 - 75	Peu difficile	T3	Peu difficile	R3	Peu élevé
E4	76 -100	Assez difficile	T4	Assez difficile	R4	Assez élevé
E5	> 100	Difficile	T5	Difficile	R5	Elevé

Sur nos programmes vous trouverez 2 colonnes permettant de visualiser la classification des randonnées :

La première en précise le niveau avec l'indication de l'Indice IBP ainsi que la distance kilométrique et le dénivelé positif en mètres.

La deuxième indique la cotation FFR Effort, Technicité, Risque (E T R)

De plus les particularités de la randonnée sont exposées sur le programme, à la rubrique « descriptif » et vos animateurs répondent à vos questions.

Nota : Les randonnées pédestres (RP dans le programme) sont le plus souvent prévues sur une journée avec pique-nique tiré du sac à la pause de midi.

Cependant certaines randonnées peuvent se dérouler sur une demi-journée (le plus souvent en après-midi - « RP après-midi ») et dans ce cas elles ne dépassent pas 9km en distance et/ou 400m en dénivelé.

La Marche Nordique : discipline consistant à marcher de façon dynamique, en utilisant le balancier naturel des bras, l'amplitude des mouvements et la propulsion vers l'avant grâce aux bâtons spécifiques utilisés. Sport de bien être pour les uns, entraînement physique respectueux du corps pour les autres, il stimule le système cardiovasculaire, renforce la tonicité et la souplesse des chaînes musculaires. Il peut être pratiqué par toutes et tous. Chacun selon son âge et sa condition physique y trouvera un intérêt. Les parcours sont d'une distance d'environ 10 km et se font en demi-journée.

Le Longe-Côte/Marche Aquatique : discipline consistant à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion : BNL c'est à dire à une hauteur comprise entre le nombril et les aisselles. C'est une activité physique et ludique qui peut être aussi sportive.

Elle se pratique tout au long de l'année, sur des parcours préalablement identifiés, connus et reconnus, situés sur les plages homologuées.

Seul équipement obligatoire : les chaussons aquatiques.

Equipements recommandés : en fonction de la saison et/ou de la météo : casquette, lunettes de soleil, crème solaire, shorty, combinaison néoprène, gants néoprène, bonnet...

La Randonnée Santé : les sorties Randonnée-Santé sont en priorité destinées aux personnes encore capables de marcher, mais dont les capacités physiques sont diminuées. Les participants doivent dans les jours qui précèdent, s'inscrire auprès de l'animateur.

Randonnée à la journée : distance de 01 à 09 km et/ou dénivelé de 01 à 300m.

Randonnée à la demi-journée : distance de 01 à 07 km et/ou dénivelé de 01 à 250m.

Les temps de marche effectifs : indiqués sur les programmes, ils concernent uniquement le temps idéal nécessaire pour réaliser le parcours. Ils ne tiennent pas compte d'éventuel arrêts pédagogiques, de poses repas ou autres. Ils sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer en fonction de la dynamique du groupe de participants et de la météo du jour.

En conséquence il est conseillé de ne prendre aucun rendez-vous au retour de la randonnée.

Les départs : Ils se font tous à l'Espace 3000 sauf contre-indication dans le programme ou par mail.

Dans tous les cas, il est conseillé de vérifier l'heure de départ qui peut varier à chaque randonnée, d'arriver 10 minutes avant l'heure et de présenter sa licence à l'animateur avant de s'inscrire.

Annulations : les randonnées sont systématiquement annulées en cas d'alerte météo, vigilance orange, pluie, tempête, crues, incendie, plan d'alarme. Pour consulter le plan d'alarme. www.vigilance.meteofrance.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 du type de licence souscrit. Il est obligatoire de la détenir sur soi à chaque sortie, comme votre carte Vitale. Toutes deux sont indispensables en cas d'accident. Il est

recommandé de bien réfléchir au type d'assurance souscrite. afin qu'elle soit conforme aux activités pratiquées au sein du Club.

La licence est valable dès son enregistrement et jusqu'au 31 août suivant.

L'assurance liée à la licence est valable dès enregistrement et jusqu'au 31 décembre suivant. La cotisation qui donne droit aux activités du Club est exigée dès l'inscription ou la réinscription.

Les diverses licences. Assurances et les pass découverte.

A) Licence IS et FS : aucune assurance.

B) Les licences IR et FR assurent la responsabilité civile uniquement.

C) Les licences IRA, FRA, JEUNE, la licence Comité et les pass découverte assurent la responsabilité et les dommages corporels.

Les Informations de la fédération : consulter le site : www.ffrandonnee.fr

Au bas de la page contenant votre licence et à droite de la carte à découper, vous trouverez votre n° 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, de connaître la législation, les offres de matériel, les documents et cartes.

Le certificat médical : pour une première adhésion ou en cas d'interruption de la pratique pendant plus de deux ans, quel que soit votre âge : fournir un certificat médical. d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique de la marche ou de la randonnée, datant de moins de trois mois au jour de la prise de la licence.

Pour le renouvellement de la licence, le CACI n'est plus obligatoire, mais les adhérents devront remplir eux-mêmes un auto-questionnaire visant à les responsabiliser face à leur état de santé et leur rappeler la nécessité de consulter leur médecin, si besoin, pour poursuivre la pratique de leur activité.

Sur la demande d'adhésion vous attesterez avoir rempli cet auto-questionnaire qui est consultable sur le site de la Fédération Française de Randonnée : www.ffrandonnee.fr Pour les jeunes de moins de 18 ans, les responsables de l'autorité parentale doivent attester que l'auto-questionnaire spécifique aux mineurs (réglementaire) a été rempli conjointement (parents et enfants) et que toutes les réponses sont négatives. Dans le cas contraire, la consultation d'un médecin est obligatoire. Ce questionnaire vous sera transmis sur simple demande à notre secrétariat.

Documents à détenir sur soi en randonnée : licence, carte Vitale, carte personnelle d'urgence, chèque vierge, carte bancaire ou espèces.

Participation aux frais de covoiturage : le trajet est suggéré par l'animateur. La participation est de 0,35€/km jusqu'à 100 km.

Elle est ramenée à 0,25€/km à compter du 1^{er} km dépassant les cent km.

Le tarif obtenu pour un véhicule est multiplié par le nombre de véhicules. Le résultat est divisé par le nombre total d'occupants.

S'y ajoutent les frais annexes d'autoroute, de parking et divers s'il y a lieu.

Sauf indication contraire tous les départs des Randos Pédestres (RP) se feront depuis le Parking de l'Espace 3000.

NOUVEAUTÉ au CLUB

Le groupe " Les Chantonneurs Hyérois" se réunit TOUS LES PREMIERS VENDREDIS DU MOIS DE 18H A 19H au bureau des Randonneurs.

N'hésitez pas à le rejoindre pour vous évader par le chant, partager vos talents et vous faire plaisir.

Chaque membre du Club y est convié.

Pour y participer il suffit d'envoyer une demande à :

pierre.dubois77@gmail.com

COORDONNEES DE VOS ANIMATEURS

BLANCHARD RÉGINE	04 94 57 55 50	06 11 14 33 33	regine.b83400@gmail.com
BOGEAT JEAN	04 94 38 71 99	06 14 21 62 60	jeanbogeat@gmail.com
BORGEOT DANIEL		06 81 97 13 68	dborgeot17@gmail.com
CASTANY JEAN JACQUES		07 83 48 33 41	jeanjacques2201@gmail.com
CICATELLO GILLES		07 81 77 83 55	gccicat@gmail.com
COSSU ALAIN		06 85 56 01 64	alainc83@hotmail.fr
CURNIER ALAIN		06 11 10 60 39	alain.curnier@orange.fr
FABRE NATHALIE		06 98 98 26 84	nfffabre@gmail.com
FOUCHER MICHEL		06 07 47 44 42	chouan83@gmail.com
GAIGNON JEAN MARC		06 74 49 49 51	gaignonjeanmarc@orange.fr
GOUTAGNY MICHEL		06 14 32 83 17	mgoutagny@sfr.fr
LE TYRANT JEAN FRANÇOIS	04 94 28 58 42	06 47 70 59 59	jf.letyrant@outlook.com
MOLINARI ROGER	04 94 65 45 14	06 76 98 07 27	molinari.roger@wanadoo.fr
NICOLLE JEAN FRANÇOIS		06 85 99 44 31	jf.nicolle@free.fr
PALOMBO LUCIEN		06 59 25 89 10	palombo.lulu@orange.fr
PARTAGE PIERRE		06 27 22 51 36	pierrepartage@aol.com
PERARDEL DIDIER		07 82 44 19 85	didierblue@ymail.com
PETITPREZ HUBERT		06 11 43 83 81	hpnord@orange.fr
PIONNEAU Evelyne		06 63 81 18 43	hupionneau@gmail.com
PIONNEAU Hubert		06 73 56 70 94	hupionneau@gmail.com
SADURSKI GÉRARD		06 72 96 73 17	gerard-s.rh@netc.fr
SAHAROFF JEAN JACQUES		07 50 30 92 50	jeansaharoff@gmail.com
VAROLI ANNIE		06 76 62 16 11	annie.varoli@gmail.com