

http://randosautron.hautetfort.com/ Randosautron@gmail.com



Saison 2023-2 - Annexe Programme

Recommandations:

- ➤ Le randonneur est toujours responsable de sa sécurité et doit suivre les instructions du meneur. Il est également responsable du randonneur qui le suit. Il doit s'arrêter à tout changement de direction tant qu'il n'a pas en vue les autres randonneurs qui le suivaient. En cas d'arrêt prolongé, l'information doit remonter jusqu'au meneur pour arrêter la progression.
- > Sur route, les randonneurs marchent de préférence à gauche et en file indienne, jamais au milieu de la chaussée! (Cf. Code de la route art. R412-42 et Recommandations aux randonneurs). Si le responsable du groupe estime que la sécurité est plus grande sur le côté droit, il peut demander au groupe de marcher sur ce côté (virage, bas-côté inexistant, etc...).
- Programme et Calendrier sont consultables sur le blog : http://randosautron.hautetfort.com/. Des précisions complémentaires ou changements de dernière minute (itinéraire d'accès, parking, distance, durée, état des chemins, ...), peuvent aussi y être indiqués.
- > Un tableau d'affichage près du lieu de rendez-vous est à la disposition du R.P.S. N'hésitez pas à le consulter.
- > Il est conseillé d'avoir sa licence sur soi lors d'une randonnée.

Organisation des sorties :

Le rendez-vous sur le parking des terrains de sport de Sautron (près du tableau d'affichage) doit être privilégié pour les infos du jour et l'optimisation du covoiturage. Les randonneurs qui se rendent directement sur le lieu de la randonnée doivent vérifier sur le blog ou à défaut par téléphone auprès du meneur concerné (ou auprès du bureau) si aucun changement de dernière minute n'a été décidé.

Important : Dans le cas où des conditions météorologiques extrêmes ne permettraient pas l'organisation normale de la sortie, la décision de la modifier ou de l'annuler sera prise au plus tard le matin, par le Bureau, en concertation avec les meneurs concernés.

* Le lundi - Rando Santé

Coordinateur Jean-Claude Rivallain - 06 07 37 92 06 - <u>jcrival1@club-internet.fr</u> Le calendrier pour la nouvelle saison est communiqué directement au groupe Rando Santé.

* Le mardi - Marche Nordique :

Coordinateur André ALBERTI - 06 30 21 86 67- <u>andre.alberti@wanadoo.fr</u> **Le mardi matin à 9h30**.

Alternativement, marches semaines paires sur Sautron et semaines impaires La Gournerie. Cette activité complémentaire de marche est un peu plus sportive mais accessible à tous. Elle s'effectue avec des bâtons spécifiques. Après un échauffement adapté, une marche d'environ 1h30 est menée.

* Le jeudi - Randonnée pédestre :

Les informations relatives à la sortie et aux manifestations à venir sont données à 8h15 pour un départ de Sautron à 8h30.

Sorties sur la demi-journée :

Quatre groupes de niveau sont proposés. Nous avons prévu par sortie pour chacun des groupes : 1 meneur, 1 ou 2 <u>serre-files</u>, et si les groupes sont importants, des <u>meneurs intermédiaires</u>.

Les distances proposées peuvent être ajustées en fonction des dénivelées et de la durée du transport.

<i>G</i> 10	<i>G</i> 12	G14	<i>G</i> 16
9-11 km	11-13 km	13-15 km	15-17km

Randonnées réalisées sur une base de 3h pour rejoindre les voitures pour midi, et retour vers Sautron aux alentours de 12h30.

Le G12 est régulièrement le groupe le plus important. Pour un meilleur équilibrage, des transferts seront si nécessaire préconisés vers le G10 et/ou le G14.

o Sortie à la journée

Le troisième jeudi du mois tous les randonneurs marchent ensemble, à l'allure du groupe 10, sur une distance de 20 km à 25 km.

En fonction de l'importance du groupe et des spécificités des lieux, le groupe pourra être scindé en 2 parties se suivant à distance raisonnable, avec meneurs et serre-files supplémentaires.

En cas de retour aux voitures pour le pique-nique, limiter sa participation au matin <u>ou</u> à l'après midi reste possible, sous couvert d'une organisation personnelle concertée.

En complément de la sortie du jeudi à la journée une marche de 10-12 km, menée à l'allure du groupe 10, est proposée sur Sautron en matinée.

* Le vendredi - Randonnée à la journée:

Départ 8h15 toute l'année.

Le deuxième vendredi du mois ces randonnées sont normalement menées à l'allure du groupe 12 ou 14, sur une distance **de 25 km** (plus ou moins 5 km). Dans les cas particuliers des circuits ouverts, un covoiturage spécifique est organisé dès le point de rassemblement de tous les marcheurs sur le parking des terrains de sports de Sautron.

* Randonnée mensuelle Le dimanche:

Coordinatrice Chantal Vince - 06 44 26 45 28 - chantal.vince200@orange.fr

Départ à 9h00 habituellement, à 14h00 de décembre à février.

Tous les randonneurs marchent ensemble, à l'allure du groupe 12, pour environ 12 km la demi-journée ou 20 km la journée.

<u>Séjour particulier ou grandes randos</u> :

Vous souhaitez en organiser, faites-le savoir aux membres du bureau.

Covoiturage:

La somme indiquée est établie à partir du barème officiel 2022 des indemnités kilométriques de 0,386 € - base : puissance fiscale 6 CV, plus de 20.000 km annuels - qui intègrent les frais de carburant et les frais d'amortissement. Cette somme, est calculée pour un covoiturage de 5 personnes par véhicule.

Pour les circuits ouverts (fréquents pour les journées du vendredi) le coût est optimisé sur la base de 5 personnes.

Formations:

Pour tous renseignements concernant les formations fédérales ou régionales, et notamment pour savoir s'il reste des places, vous devez contacter **Joëlle Hochet** e-mail : <u>joelle.hochet@orange.fr</u> secrétaire coordinatrice de la Fédération, en charge de la formation.

Pour plus d'informations contacter nos Déléguées Formation :

Elisabeth JEGADEN e-mail: elisajegaden@gmail.com

Marie Christine AGUESSE e-mail: fabrice.aguesse@club-internet.fr

Conduite des randonnées :

Un bon encadrement vous permet de randonner et de converser dans de bonnes conditions de sécurité. Rejoindre l'équipe d'encadrement (meneurs, meneurs intermédiaires ou serre-files...) est à votre portée. <u>Pour plus d'informations</u> vous êtes invités à vous rapprocher d'un meneur ou de notre Délégué Meneurs :

Christian BIORET e-mail: chribio44@gmail.com

Rejoignez le groupe des meneurs!

Pour tout renseignement, s'adresser à l'un des Membres du Conseil d'Administration :

Saison 2023-2024

Jean-Michel IVAN	Président	02 40 59 88 25	06 07 16 24 15	<u>ivanjm@wanadoo.fr</u>
Jean-Pierre JANNAULT	Vice-président Délégué adjoint Meneurs Cartographie	02 40 63 30 73	06 83 65 34 21	jean-pierre.jannault@wanadoo.fr
Patrick CHAUVET	Trésorier		06 43 61 29 06	p-chauvet@orange.fr
Christine SIBILO	Trésorière Adjointe		06 26 63 69 09	christine.sibilo90@gmail.com
Christian ROGER	Secrétaire	02 40 94 89 72	06 79 32 44 00	ChristianRoger155@gmail.com
Brigitte BATAZZI	Secrétaire adjointe Déléguée Inscriptions		06 17 85 40 14	brigb06@yahoo.fr
Pascale EZAN-PENOT	Secrétariat Meneurs Assurances Photothèque		06 10 74 95 56	ezpenp44@gmail.com
Françoise MENETRIER	Secrétariat Meneurs Programmes Inscriptions		06 88 90 94 08	menetrier.françoise@gmail.com
Philippe MOREAU	Délégué Sécurité sponsors	02 40 94 11 09	06 81 40 17 17	moreau.php@wanadoo.fr
Nannecy ANGOT	Déléguée logistique - projets annuels		06 86 40 10 61	nannecy44@gmail.com
Christian BIORET	Délégué Meneurs Balisage Cartographie		06 07 08 37 25	chribio44@gmail.com
Elisabeth JEGADEN	Déléguée Formation		06 51 12 98 73	elisajegaden@gmail.com
Marie Christine AGUESSE	Délégué adjointe Formation Rando santé		06 41 66 68 78	fabrice.aguesse@club-internet.fr
Annie QUANTIN	Déléguée Evénementiel communication		06 65 21 12 19	quantin.annie@gmail.com
Ghislaine RIVIERE	Déléguée Adjointe Evénementiel communication	02 40 59 05 67	06 75 55 34 55	ghislaine.riviere1@laposte.net

Le Bureau