



<http://randosautron.hautetfort.com/>

Randosautron@gmail.com



Recommandations générales des randonnées

- 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.
- 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 (rue de la Forêt) 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 après-midi – Rando Santé**

Coordinateur Jean-Claude Rivallain - 06 07 37 92 06 - jcrival1@club-internet.fr

Le calendrier pour la nouvelle saison est communiqué directement au groupe Rando Santé.

* **Le lundi après-midi – Rando Confort G8**

Tous les 15 jours, randonnée de 8km à allure modérée

Les informations relatives sont données à 13h50, parking rue de la Forêt Sautron.

* **Le mardi matin à 9h30- Marche Nordique :**

Coordinateur André ALBERTI - 06 30 21 86 67- andre.alberti@wanadoo.fr

Les circuits sont proposés sur Orvault/Sautron/St Herblain

* **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.

o 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 serre-files, et si les groupes sont importants, des meneurs intermédiaires.

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

G10	G12	G14	G16
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 et G14 sont régulièrement les groupes les plus importants. Pour un meilleur équilibre, des transferts seront si nécessaire préconisés vers le G10 et/ou le G16.

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 ou 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.

Séjour particulier ou grandes randos :

3 jours ou semaine de randos , etc ;

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.

Exemple Sautron - Vertou : d = 28 km ; A.R. = 56 km ; Coût = 0,386 x 56 = 21,61 € par personne = 21,61/5 soit 4,32 € arrondis au $\frac{1}{2}$ €. Il s'agit, bien sûr, d'une somme de référence, n'ayant aucun caractère obligatoire, que conducteur et covoiturés appliquent ou modulent en toute intelligence.

Formations :

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

Pour plus d'informations contacter nos Déléguées Formation du RPS :

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.

Pour plus d'informations 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 2024-2025

Président	Jean-Michel IVAN	06 07 16 24 15 ivanjm@wanadoo.fr
Vice-Présidente Assurances - Photothèque – Nouveaux adhérents -	Pascale EZAN-PENOT	06 10 74 95 56 ezpenp44@gmail.com
Trésorier	Patrick CHAUVET	06 43 61 29 06 Patrickchauvet.rps@gmail.com
Trésorier Adjoint	Francis O'KEANE	06 86 98 24 20 francis.okeane@orange.fr
Secrétaire	Christian ROGER	06 79 32 44 00 ChristianRoger155@gmail.com
Secrétaire Adjointe Déléguée Inscriptions Adhérents et Fédération	Brigitte BATAZZI	06 17 85 40 14 brigb06@yahoo.fr
Secrétaire Adjointe Déléguée Inscriptions Adhérents et Fédération	Christine SIBILO	06 26 63 69 09 christine.sibilo90@gmail.com
Déléguée secrétariat meneurs- programmes	Françoise MENETRIER	06 88 90 94 08 menetrier.françoise@gmail.com
Délégué Sécurité Sponsors Adjoint Cartographie	Jean François CESBRON	06 69 23 40 62 cesbron.jean-francois@wanadoo.fr
Déléguée Formation	Elisabeth JEGADEN	06 51 12 98 73 elisajegaden@gmail.com
Adjointe Formation et rando santé	Marie-Christine AGUESSE	06 41 66 68 78 fabrice.aguesse@club-internet.fr
Déléguée Logistique Projets annuels	Nannecy ANGOT	06 86 40 10 61 nannecy44@gmail.com
Délégué Meneurs Balisage - Cartographie	Christian BIORET	06 07 08 37 25 chribio44@gmail.com
Déléguée Événementiel Communication	Annie QUANTIN	06 65 21 12 19 quantin.annie@gmail.com
Déléguée Adjointe Événementiel Communication	Ghislaine RIVIERE	06 75 55 34 55 ghislaine.riviere1@laposte.net

Le Bureau