



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



Saison 2021-1 - 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 - jcrival1@club-internet.fr

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

* **Le mardi - Marche Nordique :**

Coordinateur Alain Schetter - 06 10 71 37 95 - alainschetter@yahoo.fr

Le mardi matin à 10h00.

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 8h25 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 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 est régulièrement le groupe le plus important. Pour un meilleur équilibrage, des transferts seront si nécessaire préconisés vers le G10 et/ou le G14.

○ 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 Pédestre :**

Départ 8h00, toute l'année.

Le deuxième vendredi du mois ces randonnées sont normalement menées à l'allure du groupe 12, sur une distance de 25 km (plus ou moins 5 km). Les circuits ouverts proposés nécessitent une organisation spécifique du covoiturage dès le point de rassemblement de tous les marcheurs sur le parking des terrains de sports de Sautron.

✳ **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 :

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

Covoiturage :

La somme indiquée est établie à partir du barème officiel 2019 des indemnités kilométriques de 0,315 € - base : puissance fiscale 3 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 pour 2 véhicules.

Exemple Sautron - Vertou : d = 28 km ; A.R. = 56 km ; Coût = 0,315 x 56 = 17,64 € par personne = 17,64 /5 soit 3,53 € 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 tous renseignements 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 Délégués Formation :

Daniel SORIN e-mail : sorindada@yahoo.fr

Elisabeth JEGADEN e-mail : elisajegaden@gmail.com

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 :

Michel RABILLER e-mail : michel.rabiller@orange.fr

Rejoignez le groupe des meneurs !

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

Jean-Michel IVAN	Président	02 40 59 88 25	06 07 16 24 15	ivanjm@wanadoo.fr
Jean-Pierre JANNAULT	Vice-président Délégué adjoint Meneurs Cartographie	02 40 63 30 73	06 83 65 34 21	jean-pierre.jannault@wanadoo.fr
Didier SABATHIER	Trésorier Délégué Balisage	02 40 63 73 73	06 09 92 42 35	didier.sabathier@netcourrier.com
Christian ROGER	Secrétaire	02 40 94 89 72	06 79 32 44 00	ChristianRoger155@gmail.com
Annick SUET	Secrétaire adjointe Déléguée Inscriptions	02 40 76 24 71	06 82 32 91 84	annick.suet@orange.fr
Brigitte BATAZZI	Trésorier secrétaire adjointe		06 17 85 40 14	brigb06@yahoo.fr
Philippe MOREAU	Délégué Sécurité	02 40 94 11 09	06 81 40 17 17	moreau.php@wanadoo.fr
Nannecy ANGOT	Déléguée Logistique		06 86 40 10 61	nannecy44@gmail.com
Yves QUESNEL	Délégué Cartographie, Meneurs, Photothèque	02 51 78 89 75	06 75 14 02 10	yves.quesnel@wanadoo.fr
Michel RABILLER	Délégué Cartographie Randos & Meneurs	09 66 41 90 62	06 86 53 56 34	rabiller.michel@wanadoo.fr
Elisabeth JEGADEN	Déléguée Formation Adjointe Balisage		06 51 12 98 73	elisajegaden@gmail.com
Daniel SORIN	Délégué adjoint Formation		06 70 55 00 46	sorindada@yahoo.fr
Annie QUANTIN	Déléguée Événementiel		06 65 21 12 19	quantin.annie@gmail.com
Laurette QUARDON	Déléguée Adjointe Événementiel		06 48 03 84 06	laurette.quardon@orange.fr
Ghislaine RIVIERE	Déléguée Adjointe Événementiel	02 40 59 05 67	06 75 55 34 55	ghislaine.riviere1@laposte.net

Le Bureau