



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

Saison 2013 2^{eme} Semestre

Recommandations :

- Le randonneur est toujours responsable de sa sécurité et doit suivre les instructions des meneurs. 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 !!!!
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 ...).
- 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.
- Programme et Calendrier sont toujours consultables sur le **blog** :
<http://randosautron.hautetfort.com/> . Des précisions complémentaires (*itinéraire d'accès, Pkg, distance, durée, état des chemins, ...*), peuvent aussi être indiquées.
- Un tableau d'affichage 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 randonnées :

- Tous les départs s'effectuent au parking des terrains de sports de Sautron (près du tableau d'affichage).
Le jeudi, les informations, relatives à la sortie et aux manifestations à venir, sont données à 8h25.
Le départ est prévu à 8h30 (excepté le dimanche : 9h habituellement).
La fin des randonnées, en matinée, a lieu vers midi.
- Les distances à parcourir sont ajustées en fonction des dénivelés et de la durée du transport.
Pour les rando du jeudi matin, les fourchettes proposées sont :
G3 : 10-12 km
G2 : 12-14 km
G1 : 14-16 km
- Pour le groupe 2, à cause de son importance habituelle, nous avons prévu 2 meneurs par sortie.
- Les rando à la journée, font autour de 20 km. Tous les randonneurs marchent ensemble, à l'allure du groupe 3. Vu l'importance du groupe et en fonction des spécificités des lieux, ce groupe pourra être scindé en 2 parties se suivant à distance raisonnable, avec meneurs et serre-files supplémentaires.

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

Randos du 2ème Semestre 2013					
	Rando. journée				
	Rando. dimanche				
	Rando. 1/2 journée				
	RANDO. ET PARKINGS	Ret. voit.		MENEURS	Coût (€)
05-sept-13	Sautron		1	CARIOU Michel	0
			2	VALLE Jean	
	Pkg : Stades Sautron		3	SCHETTER Alain	
12-sept-13	Vertou		1	VIGNERON Claude	4
			2	GUAY Gérard & GICQUEL Michel	
	Le chêne		3	SUET Annick	
15-sept-13	9h : Carquefou - Bords de l'Erdre			ROIGNANT Jean Yves	2,5
19-sept-13	Vioreau - La Provostière			VALLE Jean	6,5
	Pkg : La Demenure	non			
26-sept-13	Nantes - Beaujoire, St Joseph, chantrerie		1	BOUCHET Monique	2
	Sortie avec Joélette Pkg : La roseraie		2	LALAIN Jean-Pierre - CHAIGNEAU Yves	
	<i>Inscriptions : Maison de la ferme de 16 à 18h</i>		3	CORBIN Bernard	
03-oct-13	Blain		1	VIGNERON Claude	4
			2	BRICHET Jean-Claude & TAUGERON Jean-Marc	
	Pkg : du canal		3	RIVALLAIN Jean-Claude & GROSDOIGT Catherine	
10-oct-13	La Chapelle Launay		1	CHAIGNEAU Yves	4
			2	RIVOALEN Jean-Paul & GICQUEL Michel	
	Pkg : Complexe sportif		3	CESVET Yves	
17-oct-13	Sautron - Les 2 bacs	non		POUZADOUX Jean-Pierre	0
	31 km Pkg : Stades de Sautron			GUAY Gérard	
	Pkg pr rando 20 km: Le Pellerin				
20-oct-13	9h : Bouguenais - La Roche Ballue			QUESNEL Yves	2
24-oct-13	Vigneux Nord - Sud		1	RABILLER Michel	1,5
			2	GICQUEL M. - RIVOALEN J.P. - JEGADEN E.	
	Pkg : terrain de sport		3	GROSDOIGT Catherine	

31-oct-13	La Chapelle sur Erdre - Erdre et Gesvre		1	BOUCHET Monique	2
			2	BORDES Alain - GUAY Gérard	
		Pkg : Eglise	3	GUILLAMO Michel	
07-nov-13	La Paquelais - Vaches folles		1	OLLIVIER Jeannine	1,5
			2	LAGADEC Annie & CORBIN Bernard	
		Pkg : Ecole	3	SCHETTER Alain	
14-nov-13	Malville		1	POUZADOUX Jan-Pierre	4
			2	VIGNERON Claude	
		Pkg : Terrains de sport	3	RIVALLAIN Jean-Claude & GROSDOIGT Catherine	
17-nov-13	9h : Mauves / Loire - Coteaux et Coulée			TURLIN Margaret	4
21-nov-13	Champtoceaux	?		OLLIVIER Jeannine & BOUCHET Monique	6
		Pkg : Eglise			
28-nov-13	Orvault - Les châteaux		1	LE BOT Claude	1
	Assemblée Générale		2	BRICHET Jean-Claude & TAUGERON Jean-Marc	
		Pkg : Eglise	3	ROY Jean	
05-déc-13	St Herblain - Pont Pierre		1	LAGADEC Annie	1,5
			2	DEVAUX Yves & CORBIN Bernard	
		Pkg : Onyx	3	BOUCHET Monique	
12-déc-13	Nantes - Cens, Erdre et Gesvre		1	LE BOT Claude	2
			2	OLLIVIER Jeannine & VALLE Jean	
		Pkg : Petit port	3	ROY Jean	
15-déc-13	14 h : Vallée de la Chézine - Chantenay			TURLIN Margaret	
19-déc-13	Nivillac	non		VALLE Jean	8,5
		Pkg : Terrain de sport			
02-janv-14	Couëron - Beaulieu N-NO				1
			2	DEVAUX Yves & LAGADEC Annie	
		Pkg : Terrain de sport la Chabossière			
09-janv-14	Sautron		1	RABILLER Michel	
	<i>Galette des rois</i>		2	CHAIGNEAU Yves & BORDES Alain	
			3	GUILLAMO Michel	
16-janv-14	Drain	oui		SUET Annick	7,5
		Pkg : Château de la Turmelière			

19-janv-14	14h : Sautron			TURLIN Margaret	
	Galette des Rois				
23-janv-14	Mauves sur Loire		1	POUZADOUX Jean-Pierre	4
			2	BRICHET Jean-Claude & TAUGERON Jean-Marc	
		Pkg : de la gare	3	CESVET Yves & GROSDOIGT Catherine	
30-janv-14	Nort sur Erdre		1	LE BOT Claude	4,5
			2	SCHETTER Alain & JEGADEN Elisabeth	
		Pkg : du port ou autre si mouillé...	3	SUET Annick	

Tarif du covoiturage.

La somme indiquée est établie à partir du barème officiel des indemnités kilométriques (0,28 € par km) qui intègrent les frais de carburant et les frais d'amortissement. Cette somme, par personne, est calculée pour un covoiturage de 4 personnes.

Exemple Sautron - Vertou : d = 28 km ; A.R. = 56 km ; Coût = 0,28 x 56 = 15,68 € ; par personne = 15,68 / 4 = 3,92 € = **4 €** arrondi au ½ € près.

Il s'agit, bien sûr, d'une somme de référence, n'ayant aucun caractère obligatoire, que conducteur et (ou) covoiturés appliquent ou modulent en toute intelligence.

Pour tout renseignement complémentaire, s'adresser à l'un des Membres du Bureau 2012-2013

SCHETTER Alain	Président	02 40 63 16 98	06 48 11 15 43	alainschetter@yahoo.fr
BOUCHET Monique	Vice-présidente	02 40 63 16 70	06 08 89 75 74	bouchet.monik@gmail.com
GICQUEL Anne	Trésorière	02 40 63 55 62	06 79 54 07 05	am.gicquel@wanadoo.fr
CHAIGNEAU Yves	Secrétaire	02 40 63 18 96	06 18 63 60 12	yves.chaigneau@neuf.fr
GENTRIC Serge	Secrétaire adjoint	02 40 94 94 11	06 60 17 79 06	serge.gentric@free.fr
BAGLIN Claudine	Resp. Inscriptions		06 25 49 09 05	baglinclaudine@gmail.com
LE BOT Claude	Resp. Balisage	02 40 63 48 08	06 68 96 05 43	marieclaudine.lebot@wanadoo.fr
TAUGERON J.-Marc	Resp. Formations			Jeanmarc.taugeron@orange.fr
LAGADEC Annie	Resp. Manifestations		06 63 93 33 76	ajf.lagadec@gmail.com
OLLIVIER Jeannine	Resp. Meneurs - Carto	02 40 63 10 26	06 12 90 73 61	ollivier.jeannine@aliceadsl.fr
TURLIN Margaret	Marches Dimanche	02 40 63 46 12		margaret.turlin@hotmail.fr
BORDES Alain	Divers	02 40 63 37 28	07 87 00 55 96	apg.bordes@orange.fr
GRANGE Philippe	Divers	02 40 63 29 46	06 15 20 19 59	p.grange@sfr.fr
RABILLER Michel	Divers	09 66 41 90 62		michel.rabiller@wanadoo.fr

Formations 2013 :

Formations Fédérales ou Régionales : extrait du Flash info N°46

*Nota : pour tous renseignements concernant les formations régionales, et notamment pour savoir s'il reste des places, vous devez contacter **Joëlle Hochet** joelle.hochet@orange.fr secrétaire coordinatrice en charge de ces formations.*

14 et 15/09 Stage week-end déboussolé à Saint Hilaire de Riez (85)

18 et 19/09 : Module de base à Guémené (forêt du Gâvre) **reste 10 places**

28/09 : Initiation GPS à Nantes **complet**

03 et 04/10 : Stage spécifique Animateur SA1 à Chalonnes (49) **complet**

05 et 06/10 : Stage spécifique Animateur SA1 à Chalonnes (49)

19/10 : Perfectionnement GPS à Nantes **reste 5 places**

26, 26 et 27/10 : Formation animateur marche nordique à Chalonnes (49)
26 et 27/10 : Formation fédérale RandoSanté® à Vouneuil sur Vienne (86)
16/11 : Journée d'information RSA à Bouchemaine (49)

Formation 1^{ers} Secours : toujours possible, se renseigner auprès de Jean-Marc TAUGERON
Pour plus d'informations concernant les stages contacter Jean-Marc TAUGERON
Mail : jeanmarc.taugeron@orange.fr

Conduite des randonnées hebdomadaires :

Le RPS vous propose généralement le choix entre 3 groupes, voire parfois 4, ce qui nécessite pour encadrer de neuf à douze personnes : trois à quatre meneurs, six à huit serre-files, et si les groupes sont importants, des meneurs intermédiaires. Un bon encadrement vous permet ainsi de randonner et de converser en toute sécurité.

Rejoindre l'équipe de sécurité n'est pas très difficile. Au début, on ne vous demandera que de faire le serre-file puis le meneur intermédiaire (sécuriser les traversées de routes et veiller à celle du groupe en général). Vient ensuite la conduite de randonnée, l'apprentissage se fera au côté d'un meneur parrain. Entre temps vous apprendrez, si vous ne le savez pas, à lire une carte IGN, vous reconnaîtrez des parcours avec lui, et enfin lorsque vous vous sentirez prêt, vous prendrez en charge un groupe. Dans cette perspective une formation de 2 jours (Module de base du Comité Départemental) vous sera proposée.

Rejoignez le groupe des meneurs !

Marche Nordique

Le RPS vous propose également de vous initier à la Marche Nordique le Mardi matin à 10h.

Il s'agit d'une activité complémentaire de marche un peu plus sportive mais accessible à tous. Elle s'effectue avec des bâtons spécifiques. Après un échauffement adapté, nous effectuons une marche d'environ 1h30.

Séjour particulier ou grande rando : Vous souhaitez en organiser, veuillez en informer le bureau.

Bonne saison 2013/2014 à tous.

Le Bureau.

