

Les randonnées à la Retraite Sportive de Courbevoie

Informations - Instructions - Conseils

Chaque sortie est préparée par un animateur bénévole mais responsable qui doit s'adapter aux circonstances : incidents (blessés ou malades), allure du groupe, modification de GR, contournement de travaux ou tout simplement conditions climatiques. Autant une randonnée peut être raccourcie en cas de mauvais temps, autant elle peut être rallongée dans le cas inverse. C'est pourquoi chaque participant accepte de bon cœur toute éventuelle contrainte résultant d'imprévu.

Pour toutes ces raisons, les horaires de retour et le kilométrage sont donnés à titre indicatif. Ne prenez pas d'engagement sur l'heure exacte du retour. L'hiver, les randonnées se terminent toujours avant la tombée de la nuit (sauf cas de force majeure).

Grèves - Intempéries

En cas de grève ou d'intempéries, la randonnée est annulée (particulièrement s'il y a risque de chutes de branches). Consultez le site et renseignez vous auprès de l'animateur qui peut éventuellement, lors des grèves par exemple, proposer une solution de remplacement en fonction des moyens de transport en service.

Les animateur(trices) sont :

Guy, Mireille, Josiane, Daniel, Bernard et Joëlle.

Programmes

Ils sont affichés sur le site <http://rscourbevoie.fr/> et prévus trimestriellement à raison de 2 randonnées par mois. Les détails sont affichés une quinzaine de jours à l'avance.

Difficultés

Les randonnées sont organisées pour convenir à un maximum de marcheurs seniors entraînés. Il est conseillé de pratiquer régulièrement des séances de gymnastique. Les randonnées sont d'une durée d'une journée avec pause pique nique. L'attention des participants sera attirée lorsqu'il y aura des dénivelés importants sur le parcours.

Prudence : mot clé lors de nos randonnées.

Sur les routes sans trottoir : marchez en file indienne sur la côté gauche dans le sens de la marche. Profitez des accotements lorsqu'ils existent.

Lors de traversées de routes : seul(s) le (les) animateurs donnent le signal pour traverser. Utilisez les passages protégés et respectez les feux de signalisation. Ne tentez pas d'interrompre la circulation en vous immobilisant bras tendus au milieu de la chaussée pour faire traverser le groupe. Ne vous faufilez jamais entre deux voitures, cela pourrait être fatal au randonneur qui emboîterait le pas sans regarder.

Solidarité

L'animateur ne peut pas tout voir, tout entendre, être en tête pour suivre l'itinéraire et savoir ce qui se passe à la fin d'un groupe étiré en raison des allures de marche inégales.

La participation de tous est nécessaire : ne perdez pas de vue, non seulement les personnes devant vous, mais surtout celles marchant derrière vous. N'hésitez pas à faire remonter vers l'animateur tout incident constaté (arrêt ou disparition d'un randonneur). De même si vous devez vous arrêter en dehors des arrêts prévus, ayez le réflexe prudent de prévenir. Si vous perdez le groupe de vue, restez où vous êtes, on viendra vous chercher.

Besoins Naturels

Profitez des pauses du groupe, sinon prévenez l'animateur qui fera ralentir le groupe. Laissez votre sac sur le chemin à proximité de l'endroit où vous êtes arrêté.

Abandon

Au début de chaque sortie, l'animateur aura pointé une liste de participants, il peut arriver que vous souhaitiez quitter le groupe. En principe l'animateur est responsable de la totalité des personnes qui ont pris le départ. Toutefois et pour des raisons très importantes si vous êtes dans l'obligation de ne pas continuer la rando. Vous devez le signaler à l'animateur qui le reportera sur sa liste initiale.

Convivialité – savoir vivre

Communiquez votre bonne humeur aux autres (sans en faire trop, toutefois !)

« L'écoute des oiseaux et l'observation de la faune et flore ne sont pas interdites mais elles ne doivent pas entraver la cohésion du groupe et le bon déroulement de la randonnée qui doit rester une activité sportive »

Repas

« Tiré du sac » chaque fois que le programme mentionne « Pique nique ». Prévoyez également dans le sac de quoi grignoter et vous désaltérer pendant les pauses. N'oubliez pas de boire.

Il est fortement recommandé de prendre un bon petit déjeuner le matin avant de partir. Une pause « banane » est souvent proposée par l'animateur(trice).

Equipement

- Chaussures de randonnée (montantes), semelles bien crantées.
- Sac à dos pour y ranger en plus de votre repas.
- Pour la pluie : imperméable, cape ou parapluie.
- Le froid : gants, bonnet, un pull pour se couvrir, pendant la pause PN.
- Le soleil : lunettes, couvre chef, crème solaire, protection contre les insectes.
- Un bâton de randonnée peut être apprécié.
- Un téléphone portable également.

Ayez toujours sur vous une pièce d'identité et votre carte vitale. Soyez à jour de votre vaccin antitétanique.

Droit à l'image

Au cours des sorties, il est souvent pris un grand nombre de photos des sites traversés et des membres du groupe. Chaque participant est supposé avoir accepté que des photos sur lesquelles il figure soient reportées sur notre site informatique.