



FICHE D'INFORMATIONS À LIRE ABSOLUMENT



RANDONNEES PEDESTRES POUR LA SAISON 2023/2024

(De Septembre 2023 à Juillet 2024) Section RANDOS-LOISIRS Le GéCo 06

Dans le cadre de nos activités sportives, nous vous proposons une initiation à la Randonnée Pédestre (Encadrée par 2 ou 3 Accompagnateurs Bénévoles ayant une certification Fédérale ABR FFEPGV ou équivalente).

- Peuvent y participer les Licenciés d'un Club GV avec une adhésion de **40€** à l'année
- Les non licenciés GV devront s'acquitter de la licence au prix de **28€** assurance comprise plus **40€ d'adhésion** (2 chèques libellés à l'ordre du : CODEP EPGV 06)
- **Deux premières randonnées gratuites pour évaluation sont possibles (co-voiturage non compris) !**
- Un certificat de non contre-indication à la randonnée pédestre en moyenne montagne est obligatoire pour toute nouvelle adhésion. Pour les Adhérents ayant fourni un certificat l'année précédente le volet détachable du questionnaire de Santé est suffisant ou un certificat d'absence de contre-indication en cas de réponse « **oui** » à une ou plusieurs questions, le tout est à remettre avec le règlement.

Ces randonnées sont proposées un dimanche sur deux en règle générale, tout au long de l'année et sont prévues pour une durée effective de 4 à 7 heures avec les pauses et pour un dénivelé positif de 200 mètres à 780 mètres maximum.

Les déplacements pour se rendre sur le lieu de départ des randonnées aller / retour se font en voitures et en co-voiturage avec une participation au prorata du kilométrage et des frais d'autoroute éventuel !

** Le matériel indispensable est le suivant (quelle que soit la saison)

Un sac à dos contenant :

- * Un vêtement pour la pluie (anorak, coupe-vent ou cape)
- * Une veste chaude (type polaire), Bonnet et gants
- * Protections solaires : chapeau, lunettes, crème
- * Le Pique-nique du midi, Boisson (1 litre d'eau minimum ou plus selon le type de randonnée et de la saison), Petits en-cas (fruits secs, barres de céréales et/ou fruits banane, etc...)
- * 1 Trousse de premiers secours avec au minimum (pansements individuels et anti-ampoules, compresses stériles, Une couverture de survie du désinfectant et une bande élastique)

** **Chaussures de marche**

avec bonnes semelles (pas de baskets).

Les responsables pourront refuser une personne mal chaussée afin d'éviter les risques de chutes dues à un mauvais équipement.

** **Il est nécessaire de posséder un sifflet, à porter sur soi (et non pas dans le sac)**

** Une paire de bâtons réglables ou cannes de marche (Fortement conseillée mais non obligatoire)

** **Les chiens ne sont pas admis, même tenus en laisse.**

** **Le lieu principal de rendez-vous est fixé sur le trottoir en face du Stade Municipal du RAY !** situé au n° 36 avenue du Ray face à l'arrêt de bus Gravier.

Arrêt du tramway à la station Comte de Falicon. Et pour certaines randos rendez-vous possible à la station d'essence du Centre Leclerc à la sortie du péage de l'autoroute St Isidore prendre de suite la sortie à droite après le péage puis rester à D vers la station Essence Leclerc.

Il est **impératif** de s'inscrire auprès de Gérard PUCCIO au 06.86.73.61.52 par SMS ou par mail : gegedu6@gmail.com Au plus tôt dans la semaine et au plus tard **le Jeudi précédant la sortie, avant 18h afin d'organiser le covoiturage**

Par ailleurs, pour des raisons météo (pluie, neige ou Vigilance orange ou rouge orages) ou personnelles, les responsables peuvent être amenés à changer une randonnée ou même l'annuler ou la reporter, et seules les personnes qui se sont inscrites à la randonnée seront averties. !

En cas de désistement, prévenir l'accompagnateur par SMS, MAIL ou appel téléphonique au plus tôt ou au plus tard le dimanche matin à 7 heures.

Des photos ou vidéos sont généralement prises lors des randonnées et diffusées sur les réseaux sociaux merci de bien vouloir signaler lors de l'inscription si vous ne voulez pas que votre image soit diffusée !...

Les Accompagnateurs Bénévoles Certifiés(iée) ABR 1 et 2 :

Gérard PUCCIO ABR2 04 89 92 80 91 - 06 86 73 61 52 - gegedu6@gmail.com

Colette PUCCIO ABR1 04 89 92 80 91 - 06 87 71 47 21 - colette.puccio06@gmail.com

N° Immatriculation Tourisme : IM093120030



**Comité Départemental d'Éducation Physique
et de Gymnastique Volontaire des Alpes Maritimes**
75, avenue de Pessicart « Lou Righi » 06100 Nice
Tel : 04.93.96.35.66 Mail : codep06@orange.fr

