



FICHE D'INFORMATIONS **CONDITIONS GÉNÉRALES Et FICHE D'INSCRIPTION



RANDONNEES PEDESTRES POUR LA SAISON 2024 – 2025

(De septembre 2024 à juin 2025) **Section RANDOS-LOISIRS Le GéCo 06**

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

- 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 pour toutes nouvelles personnes hors Club GV ou déjà licencié (co-voiturage non compris) !**
- **Un certificat (de moins de 3 mois au jour de l'adhésion) de non-contre-indication à la randonnée pédestre en moyenne montagne est obligatoire pour toute nouvelle adhésion, ainsi que pour toutes personnes nées avant 1949.**
- 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 et la fiche d'Adhésion dûment signée !**

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 680 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 en face du 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 en plus devant Décathlon Lingostière ou à la station d'essence du Centre Leclerc à la sortie de l'autoroute St Isidore.

Il est obligatoire de s'inscrire auprès de Gérard PUCCIO au 06.86.73.61.52 ou 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

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 ayant prévenu de leur venue seront averties.

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

Les Accompagnateurs Bénévoles Certifiés ABR 1 et 2 :

Gérard PUCCIO ABR2 - **06 86 73 61 52** - gegedu6@gmail.com

Colette PUCCIO ABR1 - **06 87 71 47 21** - colette.puccio06@gmail.com

N° Immatriculation Tourisme : IM093120030



Comité Départemental d'Education 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

BULLETIN D'ADHÉSION

Au CLUB RANDOS du GéCo 06/ANNEE 2024-2025

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

DATE DE NAISSANCE :

TÉLÉPHONE :

MAIL : @

CLUB DE RATTACHEMENT :

N° LICENCE :

PERSONNE A PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE :

NOM : TÉL :

J'AUTORISE LA PUBLICATION DE MON IMAGE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX : *OUI *NON

*ENTOURER LA BONNE RÉPONSE !

**JE RECONNER AVOIR LU LES CONDITIONS D'ADHÉSION ET LES ACCEPTE

JE JOINS LE CERTIFICAT MÉDICAL OU L'ATTESTATION AINSI QUE LE CHÈQUE DE 40€ A L'ORDRE DU CODEP EPGV 06, ET UN CHÈQUE DE 28€ A L'ORDRE DU CODEP EPGV 06 POUR LA LICENCE POUR LES NON-LICENCIÉS A UN CLUB DE GYM GV

FAIT A

LE

2024

SIGNATURE :



A ENVOYER LE TOUT AU COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE (CODEP EPGV 06) 75 AV de PESSICART « LOU RIGHI » 06100 NICE
OU A MR GÉRARD PUCCIO 4 RUE D'ALGER BLOC B 06000 NICE
OU A ME REMETTRE EN MAIN PROPRE LORS DE LA PREMIÈRE RANDONNÉE



LES RANDONNEES du CLUB RANDOS/ LOISIRS du CODEP EPGV 06 - Le GéCo 06

Du **08 SEPTEMBRE** au **03 NOVEMBRE 2024**



<i>Dates</i>	<i>Lieu – Descriptif sommaire</i>	<i>Rendez-vous</i>
(1) Dimanche 08 SEPTEMBRE 2024	<u>CIRCUIT DE LA CHAPELLE SAINT-MICHEL</u> Au départ de Coursegoules. (Alt. De départ 1051m) point Haut 1396m. Dénivelé Positif cumulé +/- 380m sur 7km360 Rando MOYENNE Cartes IGN Top 25 : 3642 ET	↪ 7h50 parking Nice Nord ↪ 8h05 Station d'essence Du Centre Leclerc à la sortie de l'autoroute St Isidore
(2) Dimanche 22 SEPTEMBRE	<u>LES RUINES DU HAMEAU DE L'AVENQUET</u> Au départ de Moulinet (Alt. De départ 741m) point Haut 1200m. Dénivelé Positif cumulé +/- 470m sur 6km Rando MOYENNE Cartes IGN Top 25 : 3741/OT ou 3841OT	↪ 7h50 parking Nice Nord
(3) Dimanche 06 OCTOBRE	<u>CONTOUR SUD DE GILETTE</u> Au départ de Gilette (Alt. De départ 461m) Point Haut 632m. Dénivelé Positif cumulé +/- 580m sur 10km380 Rando MOYENNE Cartes IGN Top 25 : 3542 ET	↪ 7h50 parking Nice Nord ↪ 8h05 Station d'essence Du Centre Leclerc à la sortie de l'autoroute St Isidore
(4) Dimanche 20 OCTOBRE	<u>BOUCLE en FÔRET DE LUCERAM « LES MAÏGIONETTAS »</u> Au départ de Peïra Cava (Alt. De départ 1375m) Point Hautm. Dénivelé Positif cumulé +/- 518m sur 9km200 Rando MOYENNE Cartes IGN Top 25 : 3641 ET/OT	↪ 7h50 parking Nice Nord
(5) Dimanche 03 NOVEMBRE	<u>LA CASCADE DE BORIGO</u> Au départ de Saint Agnès (Alt. De départ 680m) Point Haut 744m. Dénivelé Positif cumulé +/- 490m sur 6km920 Rando MOYENNE Cartes IGN Top 25 : 3741 ET ou 3742 OT	↪ 7h50 parking Nice Nord

Pour tous Renseignements et Inscriptions aux Randonnées **Contacteur** : Gérard PUCCIO Accompagnateur
Bénévole ABR2 Certification Fédérale Niveau II **Tel** : 06.86.73.61.52 / **Mail** : gegeedu6@gmail.com



LES RANDONNÉES du CLUB RANDOS/ LOISIRS du CODEP EPGV 06 - Le GéCo 06



Du 17 NOVEMBRE au 15 DÉCEMBRE 2024

Dates	Lieu – Descriptif sommaire	Rendez-vous
<p>(6) Dimanche 17 NOVEMBRE 2024</p>	<p><u>BOUCLE AU SUD DE BÉZAUDIN</u> Au départ Du Village (Alt. De départ 880m) point Haut 1024m. Dénivelé Positif cumulé +/- 345m sur 11km910 Rando MOYENNE Cartes IGN Top 25 : 3642 ET</p>	<p>↪ 7h50 parking Nice Nord ↪ 8h05 Station d'essence Du Centre Leclerc à la sortie de l'autoroute St Isidore</p>
<p>(7) Dimanche 01 DECEMBRE</p>	<p><u>BELVÉDERE DE LA CROIX DE CABRIS</u> Au départ du Chêne de l'Empereur (Alt. De départ 550m) point Haut 1200m. Dénivelé Positif cumulé +/- 375m sur 13km800 Rando MOYENNE Cartes IGN Top 25 : 3643 E</p>	<p>↪ 7h50 parking Nice Nord ↪ 8h05 Station d'essence Du Centre Leclerc à la sortie de l'autoroute St Isidore</p>
<p>(8) Dimanche 15 DECEMBRE</p>	<p><u>CIRCUIT DU COLLET SAINT-ANDRÉ</u> Au départ du Village de Bonson (Alt. De départ 498m) Point Haut 757m. Dénivelé Positif cumulé +/- 580m sur 10km380 Rando MOYENNE PLUS Cartes IGN Top 25 : 3642 ET</p>	<p>↪ 7h20 parking Nice Nord ↪ 7h30 Station d'essence Du Centre Leclerc à la sortie de l'autoroute St Isidore</p>
<p>DATES à retenir Pour l'Année 2025</p>	<p>DIMANCHE : 05 Janvier (Galette des Rois) et 19 Janvier 02 Février et 16 Février 02 Mars - 16 Mars et 30 Mars 13 Avril et 27 Avril 11 Mai - (17 au 24 Stage) 01 Juin - 15 Juin et 29 Juin</p> <p>*1 journée Balade dans la Réserve des Monts d'Azur (Parc des Bisons) avec Restaurant (Date à déterminée pour le Printemps) *1 Séjour LOISIRS SPORTIF Randos/Visites du samedi 17 au samedi 24 Mai 2025 au « VVF MONTAGNAC HÉRAULT » en cours de préparation et couplage avec le CODEP du Var ! <i>*si intéressé mettre une option rapidement*</i></p>	<p>LES FICHES de Pré-inscription aux Randos à thèmes et Séjour vous Parviendrons bientôt !</p> <p>L'ADHÉSION ANNUELLE AU CLUB RANDOS / LOISIRS RESTE IN-CHANGÉE POUR LA 3^{ème} ANNÉE SOIT *40€00 Chèque libellé à l'ordre Du CODEP EPGV 06</p>