

## RESPECTONS LA NATURE

La randonnée est une école de savoir-vivre et de respect de l'environnement

Voici quelques règles simples afin de préserver la nature :

- △ ne pas marcher en dehors des sentiers pour ne pas abîmer la végétation,
- △ parler à voix mesurée,
- △ respecter les animaux en s'abstenant de les nourrir,
- △ ramasser ses déchets,
- △ n'abandonner **aucun** papier au sol,
- △ ne rien jeter dans les cours d'eau.



Par mesures de sécurité, d'hygiène et de responsabilité, nos amis les chiens ne sont pas admis en randonnée.



## ÉCOUTONS LES CONSIGNES DE L'ANIMATEUR : LA SÉCURITÉ GUIDE SES CHOIX !

L'animateur responsable d'une sortie a toute liberté, selon les circonstances (météo, état des chemins, ...), d'en modifier la destination et la durée, voire de l'annuler, même au dernier moment. Il peut, selon l'effectif du groupe, désigner un chef de file et/ou un serre-file et leur déléguer une part de sa responsabilité.

TOUS NOS ANIMATEURS SONT DIPLÔMÉS **FFRandonnée** INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE PROGRAMME DE FORMATION !



Martine Brigandat



Didier Le Corre



Dominique Martin



Jean-Jacques Vilain



Laurent Follier



Philippe Guérin



Patrice Moreau



Pierre Mercier



# Comment ça marche ?

**FFRandonnée**  
Association affiliée

**Vitalité Saint Pierre**  
24 avenue Général de Gaulle 91280 Saint-Pierre-du-Perray  
☎ 06 87 39 06 48  
✉ [randovitalite@free.fr](mailto:randovitalite@free.fr) [vitalite-st-pierre.sportsregions.fr](http://vitalite-st-pierre.sportsregions.fr)



## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

<b>EN SEMAINE</b> (généralement le mercredi)	➤ la 1 <sup>ère</sup> semaine du mois	Randonnée à la journée <b>et Rando Douce (5 ou 6 km)</b>
	➤ les autres semaines	Randonnée d'une demi-journée
<b>LE SAMEDI MATIN</b>	de 9 h 30 à 11 h 30	Marche Nordique
<b>LE DIMANCHE</b>	➤ le 1 <sup>er</sup> et le 3 <sup>e</sup> dimanche du mois	Randonnée d'une demi-journée
	➤ les autres dimanches	Randonnée à la journée

## AUTRES ACTIVITÉS

Initiation à l'orientation, rando challenges®, séjours...

### CONNAÎTRE LE PROGRAMME

Le programme des activités est consultable chaque trimestre sur notre site ; les sorties du mois sont détaillées en page d'accueil : vous pourrez y lire la destination, la distance (au besoin le dénivelé) ainsi que le nom de l'animateur qui vous accompagnera.

Avant toute sortie, consultez notre site Internet  
[vitalite-st-pierre.sportsregions.fr](http://vitalite-st-pierre.sportsregions.fr)



### S'INSCRIRE AUX SORTIES

L'inscription aux sorties est requise : elle est possible jusqu'au matin du départ à 8 h, soit sur le site (pour les adhérents enregistrés), soit (pour les nouveaux) par un message ou un appel à l'animateur. Sauf rare indication contraire, les rendez-vous se font devant la Poste de Saint-Pierre du Perray à 8 h 30.

Le trajet jusqu'au point de départ de la randonnée s'effectue en **covoiturage** : chaque personne transportée verse au chauffeur une participation financière d'1.50 euro par tranche de 10 km (distance aller entre le point de rendez-vous covoiturage et le départ de la randonnée).

Distance	Tarif
1 à 15 km	1.50 €
16 à 25 km	3.00 €
26 à 35 km	4.50 €
36 à 45 km	6.00 €
46 à 55 km	7.50 €
56 à 65 km	9.00 €
au-delà : frais réels	

### CORRESPONDANCE

Toute inscription à un séjour et tout paiement correspondant doivent être expressément envoyés à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription. Tout courrier destiné à l'association doit être expédié ou déposé au siège (24, avenue Général de Gaulle 91280 Saint-Pierre du Perray) ; aucun courrier ne doit être confié à un animateur ou un membre du bureau. Les chèques sont émis à l'ordre de : **Vitalité Saint-Pierre** ; les paiements aux diverses activités doivent être séparés ; l'objet doit être clairement identifié au dos de chaque chèque.

## CERTIFICAT MÉDICAL

Bien que la randonnée pédestre soit une activité physique d'intensité moyenne et présentant de multiples bienfaits pour votre santé, la distance ainsi que le dénivelé de la randonnée peuvent nécessiter un effort dont la tolérance peut être mauvaise - avec des conséquences néfastes pour le randonneur et pour son groupe, d'autant que l'accident survient le plus souvent en pleine nature, loin de tout secours...

Avant de prendre votre licence, nous conseillons de faire effectuer un bilan médical rigoureux, soit par un médecin du sport, soit par votre médecin généraliste. À la fin de cet examen, le médecin établira ou non un certificat médical de **non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre**.

Lors de la première prise de licence, \*  
vous devez fournir un certificat médical datant de moins de 6 mois.

\*ou après une interruption de plus d'une saison

Chaque année, lors du renouvellement de votre licence, vous devrez répondre au questionnaire QS-Sport (Cerfa 15699) : si vous répondez **non à toutes les questions** vous n'aurez pas besoin de fournir un nouveau certificat.

## ÉQUIPEMENT DE BASE



Des chaussures et chaussettes adaptées à la marche tout terrain sont nécessaires

Bannissez les baskets et préférez une paire montante crantée.

Prenez une ½ pointure supérieure à la vôtre, voire 1 pointure entière, mais pas plus : il convient d'éviter autant la compression qui bloque la circulation que les échauffements qui favorisent l'apparition d'ampoules

- ✓ pensez aux **semelles...**
- ✓ prévoyez **des chaussures de rechange** pour le trajet en voiture

Un sac à dos est nécessaire pour épargner vos épaules et votre dos

- pour randonner à la journée, choisissez un modèle à bretelles larges dans un format de 25 / 30 litres, c'est suffisant ;
- pour une demi-journée un modèle plus simple et léger peut convenir.

Mettez-y l'essentiel :

- ✓ des chaussettes et un tee-shirt de rechange,
- ✓ du papier hygiénique, un sac pour vos déchets,
- ✓ une trousse « anti-bobos » et vos médicaments,
- ✓ votre licence, vos papiers d'identité et un peu d'argent liquide.



Prévoyez un pique-nique pour les randonnées à la journée.

Pour une demi journée, emportez un en-cas accompagné d'une boisson (jus de fruit / thé / café) .

Dans tous les cas, emportez de l'eau en quantité suffisante (1 l par ½ journée), et pour parer la fringale quelques biscuits, fruits secs ou barres de céréales.

Un vêtement de pluie (veste imperméable / cape) sera un jour ou l'autre nécessaire. Selon la saison, prenez une casquette, de la crème solaire, vos lunettes de soleil ... ou gants et bonnet !