



Vitalité Saint-Pierre

Randonnée pédestre



Sur le chemin de Vézelay, 11 juin 2022

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 🌐 vitalite-st-pierre.sportsregions.fr





ACTIVITÉS RÉGULIÈRES



→ Le 1er mercredi du mois

- en semaine (généralement le mercredi)

*Randonnée à la journée
déjeuner en route tiré du sac.*

Randonnée d'une demi-journée sans pique-nique.



→ Le 1er dimanche du mois

- Les autres dimanches

Randonnée d'une demi-journée sans pique-nique.

Randonnée à la journée
déjeuner en route tiré du sac.

AUTRES ACTIVITÉS POSSIBLES EN COURS D'ANNÉE

Initiation à l'orientation, Rando Challenge®, rando-rallye, randonnée citadine, randonnée de nuit ...

Séjours en week-end prolongé ou à la semaine : campagne, mer, montagne (raquettes).

CONNAÎTRE LE PROGRAMME

Le programme des activités est consultable sur notre site. Vous pourrez y lire la destination et la distance de chaque randonnée, ainsi que le nom de l'animateur qui vous accompagnera.

AVANT TOUTE SORTIE, CONSULTEZ NOTRE SITE INTERNET

vitalite-st-pierre.sportsregions.fr



S'INSCRIRE AUX SORTIES

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 €

L'inscription aux sorties est requise : elle est possible jusqu'au matin du départ à 8 h, soit sur le site (de préférence), soit 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 généralement en **covoiturage** : chaque personne transportée verse au chauffeur une participation financière d'1.50 euro par tranche de 10 km (distance entre le point de rendez-vous covoiturage et le départ de la randonnée).

CORRESPONDANCE

Toute inscription à un séjour et tout paiement correspondant doit être expressément envoyé 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...

Nous vous conseillons, avant de prendre votre licence, 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 3 mois ; il est valable 3 ans.

Durant la période de validité du certificat, à chaque renouvellement de 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.

Pour un maximum de confort, chouchoutez vos pieds ☺
Bannissez les baskets et préférez une paire montante crantée. Prenez une ½ pointe supérieure à la vôtre, voire 1 pointe entière, pas plus : il convient d'éviter la compression qui bloque la circulation autant que les échauffements qui favorisent l'apparition d'ampoules
=> pensez aux **semelles**...

Les **chaussettes** sont tout aussi importantes : fuyez celles en nylon ou en coton !

Prévoyez **des chaussures de rechange** pour le trajet en voiture.

Un **sac à dos** confortable épargnera 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 plus 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, **un en-cas** accompagné d'une boisson (jus de fruit / thé / café) est suffisant.

Dans tous les cas, emportez **de l'eau** en quantité suffisante (1 l par ½ journée), éventuellement 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, prendre une **casquette**, de la crème solaire, vos lunettes de soleil ... ou **gants** et **bonnet**.

