

# **JEUDI** **2018 / 2019**

**Pour se rendre de St Donat au point de départ de la rando nous pratiquons le covoiturage.**

Une participation est demandée, elle figure en dernière colonne du calendrier et est invariable que l'on soit seul ou plusieurs transportés.

### **Les devoirs du transporté :**

Avoir l'appoint pour régler sa participation.

Au départ et au retour mettre ses chaussures de marche dans un sac, afin de ne pas salir les coffres et attention aux bâtons qui risquent de déchirer.

### **Les devoirs du transporteur :**

Amener et ramener ses passagers à bon port.

### **Les randonnées sont classées en quatre niveaux de difficultés.**

- Niveau 1 : Tout marcheur.
- Niveau 2 : Bon marcheur.
- Niveau 3 : Marcheur bien entraîné.
- Niveau 4 : Marcheur sportif, très bien entraîné.

Pendant la randonnée :

| <b>CONSIGNES de SÉCURITÉ</b>                                  | <b>CONSIGNES GÉNÉRALES</b>   |
|---|--|
| ⇒ Ne jamais dépasser l'animateur de tête.                     | ⇒ <b>Suivez les consignes et les recommandations des Animateurs.</b>                     |
| ⇒ Informez les animateurs d'éventuelles difficultés de santé. | ⇒ Ne cueillez ou ne récoltez rien, ni fruits, ni fleurs sur le parcours.                 |
| ⇒ Le sifflet permet d'émettre un signal de détresse.          | ⇒ Ne pas marcher au milieu d'une route.  |
| ⇒ Rappelez-vous qui possède la trousse de secours.            | ⇒ Respectez les lieux et les chemins : remportez vos détritiques, papiers, épluchures... |
| ⇒ Numéros de téléphone des secours (112)                      | ⇒ Informez l'animateur lorsque vous quittez momentanément le groupe.                     |

Et tout ça avec le sourire et la bonne humeur !!!

Le rendez vous pour les randonnées est fixé un quart d'heure avant l'horaire de départ, au fond du parking de la MJC.

Il convient de prévoir : boisson, en-cas (casse-croûte pour les ballades à la journée) vêtement de pluie et de bonnes chaussures de marche. Pour les grandes randonnées, les bâtons sont vivement recommandés

La participation aux randonnées implique l'adhésion à la MJC, à laquelle il faut rajouter 30 € pour l'activité. Un certificat médical est également demandé.

Chaque rando est susceptible d'être modifiée ou annulée en fonction de la météo ou toute autre impossibilité La décision est prise par les animateurs avant le départ.

Les randonnées sont reconnues par les animateurs.

L'animateur gère l'organisation du covoiturage et remplit les fiches de présence. En cas de groupe important, il peut désigner un serre-file, qui lui aussi devra connaître la rando.

**L'Adhésion à l'activité Randonnées vaut acceptation de fait et respect de son règlement.**

**Le certificat Médical (valable 3 Ans) est Obligatoire.**

**MJC du Pays de L'Herbasse  
Randonnées du Jeudi Mars/Avril  
2019**

| <b>DATE</b>                                   | <b>RDV</b>   | <b>COMMUNE</b>                | <b>RANDO</b>                      | <b>RESPONSABLE</b>    | <b>TDM</b>   | <b>N</b> | <b>D+</b>  | <b>KM</b>   | <b>TAR</b>   | <b>€</b>   |
|---|--------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------|----------|------------|-------------|--------------|------------|
| <b>07/03/19</b>                               | <b>08:00</b> | <b>St Barthélemy le Plain</b> | <b>Rossignol</b>                  | <b>P.Bouteloup</b>    | <b>05:00</b> | <b>2</b> | <b>436</b> | <b>16</b>   | <b>01:30</b> | <b>3</b>   |
| 07/03/19                                      | 13:30        | Claveyson                     | St Andeol                         | J.Crozat              | 03:00        | 1        | 250        | 10          | 00:30        | 1          |
| <b>14/03/19</b>                               | <b>08:00</b> | <b>St Michel/savasse</b>      | <b>Le sentier vieux chêne</b>     | <b>G.Robin</b>        | <b>05:30</b> | <b>2</b> | <b>527</b> | <b>18,4</b> | <b>00:45</b> | <b>2</b>   |
| 14/03/19                                      | 13:30        | Pommier de Beaurepaire        | Forêts et Etangs                  | J.Chiello             | 03:30        | 1        | 165        | 10,2        | 01:40        | 4          |
| <b>21/03/19</b>                               | <b>08:00</b> | <b>Piégros la Clastre</b>     | <b>La Chapelle St Médard</b>      | <b>B.Revélière</b>    | <b>06:30</b> | <b>3</b> | <b>760</b> | <b>16,5</b> | <b>02:30</b> | <b>6</b>   |
| 21/03/19                                      | 13:30        | St Donat                      | Le Bois de la Garde               | G.Dupuy               | 03:30        | 1        | 200        | 12          | 00:00        | 0          |
| <b>28/03/19</b>                               | <b>08:00</b> | <b>Desaignes</b>              | <b>Sur le plateau</b>             | <b>B.Chiello</b>      | <b>06:00</b> | <b>3</b> | <b>630</b> | <b>18</b>   | <b>02:30</b> | <b>6</b>   |
| 28/03/19                                      | 13:30        | Plats                         | Le Serre du Puits                 | J.Crozat              | 03:00        | 1        | 234        | 9           | 01:30        | 3          |
| <b>04/04/19</b>                               | <b>08:00</b> | <b>Lozeron</b>                | <b>La Montagne de Lozeon</b>      | <b>M.O. Totier</b>    | <b>05:30</b> | <b>3</b> | <b>660</b> | <b>18</b>   | <b>02:30</b> | <b>6</b>   |
| 04/04/19                                      | 13:30        | Moras en Valloire             | Les Collines                      | J.Chiello             | 03:30        | 1        | 290        | 11          | 00:50        | 2,5        |
| <b>11/04/19</b>                               | <b>08:00</b> | <b>Mirable et Blacons</b>     | <b>Tour du val de charsac</b>     | <b>O. De Beaufort</b> | <b>06:00</b> | <b>3</b> | <b>518</b> | <b>18</b>   | <b>02:30</b> | <b>6</b>   |
| 11/04/19                                      | 13:30        | St Christ. Et Le Laris        | St Pierre de Charaix              | B.Revélière           | 03:00        | 1        | 200        | 8,5         | 00:30        | 1,5        |
| <b>18/04/19</b>                               | <b>08:00</b> | <b>Vion</b>                   | <b>Lac des Meinettes</b>          | <b>M.O. Totier</b>    | <b>06:30</b> | <b>3</b> | <b>750</b> | <b>23</b>   | <b>01:00</b> | <b>2</b>   |
| 18/04/19                                      | 13:30        | St Andéol                     | De la Cx à la Vierge              | Nicole/Claudine       | 03:00        | 1        | 150        | 10          | 00:30        | 1          |
| <b>25/04/19</b>                               | <b>08:00</b> | <b>Miribel</b>                | <b>Le Gd Tour de St Bonnet Vx</b> | <b>G.Robin</b>        | <b>07:00</b> | <b>3</b> | <b>475</b> | <b>20</b>   | <b>00:45</b> | <b>1,5</b> |
| 25/04/19                                      | 13:30        | Glun                          | La Côte du Pape                   | Nicole/Claudine       | 03:00        | 1        | 280        | 8           | 01:00        | 2          |
|   |              |                               |                                   |                       |              |          |            |             |              |            |
| <b>Rando à la journée en Gras et Italique</b> |              |                               |                                   |                       |              |          |            |             |              |            |

**RDV: Départ de La MJC (présent 15 mn avant)**  
**TDM: Temps De Marche**

**N: Niveau Difficulté**  
**D+: Dénivelé positif cumulé**

**TAR: Trajet Aller et Retour**  
**€: Tarif du Covoiturage**