

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 :

CONSIGNES de SÉCURITÉ	CONSIGNES GÉNÉRALES
⇒ Ne jamais dépasser l'animateur de tête.	⇒ Suivez les consignes et les recommandations des Animateurs.
⇒ 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 détritus, 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 !!!

M.J.C. DU PAYS DE L'HERBASSE
TÉLÉPHONE : 04 75 45 12 36
GROUPE DE RANDONNÉES PÉDESTRES

MERCREDI **2018 / 2019**

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 Mercredi Mars/Avril 2019

DATE	RDV	COMMUNE	RANDO	RESPONSABLE	TDM	N	D+	KM	TAR	€
06/03/19	08:00	Longes (42)	Col de Chassenoud	B.Tardy	06:30	3	755	22	02:15	9
06/03/19	13:30	Hauterives	Avec le Facteur	R.Ricard	03:30	1	350	11	01:00	2
13/03/19	08:00	Méaudre	Le Gros Martel	L.Farre	05:00	3	600	12	02:45	6
13/03/19	13:30	Chatte	Les 3 Chapelles	G.Sadot	03:30	1	260	12	01:00	3
20/03/19	08:00	St Martin des Rosiers	St Romain Vitrail	G.Robert	05:30	3	400	20	01:00	2
20/03/19	13:30	Beauvoir en Royans	La Chouette	R.Ricard	03:30	2	410	12	02:00	4
27/03/19	08:00	Mirabel et Blacons	Col de Pourcheton	B.Revélière	06:30	3	660	19	02:30	6
03/04/19	08:00	Dunière sur Eyrieux	Le Doulet	P.Bouteloup	06:00	3	816	18	02:30	5,5
10/04/19	08:00	Crest	La Lozière	G.Sadot	06:00	3	600	17	02:00	5
17/04/19	08:00	La Chapelle en Vercors	La Sacha	B.Perrin	05:30	3	750	17	02:20	6
24/04/19	08:00	Saou	Les 3 Becs (version longue)	G.Robert	07:00	3	1200	23	02:30	6
24/04/19	13:30	Rochechinard	Le Pré Imbert	R.Ricard	03:30	2	470	11,5	01:20	4

Sortie à la journée en Gras et Italique. Surlignée en jaune sortie Raquettes

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