

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, épiluchures...
⇒ 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
2026 / 2027

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.

Le certificat Médical (valable 3 Ans) est Obligatoire.

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.

En Cas de Vigilance Orange Météo France les randos sont Annulées.

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.

JEUDI
2026 / 2027

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 détritux, papiers, épiluchures...
⇒ 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.

Le certificat Médical (valable 3 Ans) est Obligatoire.

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.

En Cas de Vigilance Orange Météo France les randos sont Annulées.

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.