



MJC Simone Signoret - Courcouronnes

Randonnée Pédestre / saison 2017 - 2018

Voulez-vous marcher avec nous ?

<http://mjcsignoret.fr/>

Les randonneurs de la MJC Simone SIGNORET sont heureux de vous accueillir ou de vous retrouver pour cette nouvelle saison. Voici quelques réponses à vos interrogations :

Quand marchons-nous ?

- le dimanche : toutes les trois semaines.
- le lundi : toutes les deux ou trois semaines. Ce sont les " Balades du Lundi ".
- en semaine : par roulement, du mardi au vendredi. Une semaine sur deux de décembre à février.

Nous organisons donc :

- une soixantaine de randonnées ou balades par saison.
- une randonnée de 4 jours à l'Ascension (ex : Anjou, Mayenne, Perche, Ardennes, etc...).
- suivant le tonus et l'initiative des animateurs, des randonnées complémentaires sur un ou plusieurs jours comme Bretagne, Morbihan, etc, peuvent avoir lieu.

Il faut évidemment être inscrit à la MJC et à l'Activité " Randonnée Pédestre " pour y participer.

Qui organise ?

Notre Activité " Randonnée Pédestre " est dirigée par notre **Groupe d'Animation**, constitué d'une quinzaine de randonneurs volontaires et motivés.

Quelle distance parcourons-nous ?

- le dimanche : de 18 à 22 Km, soit 5 à 6 h de marche.
- le lundi : " balade " de 5 à 8 Km, soit 2 à 3 h de marche.
- en semaine :
 - de 12 à 15 km, soit environ 4 h de marche.
 - de 15 à 20 Km pour les " randos + ", soit environ 5 h de marche.

A quelle allure ?

Ni course, ni compétition, les randonnées du dimanche et de semaine ne sont pas de simples promenades. Par contre les " balades du lundi " sont des marches d'entretien.

- le dimanche ainsi que les " randos + " : 4 km / h
- en semaine, les **randos ordinaires** : 3 à 4 km / h
- les " balades du lundi " : ce sont des marches tranquilles, souvent ponctuées d'arrêts, pour observer la nature, ou parfois même visiter un site.

A quelle heure et à quel lieu de rendez-vous ?

Garez les voitures sur le même parking (côté boucherie) : plus pratique pour le covoiturage (participation de 2 € à remettre au chauffeur).

RV sur le **parking du C.C de Thorigny (côté boucherie)** :

- le dimanche : à **9 h 00** pour un départ à 9 h 15
- les randos + à **9 h 00** pour un départ à 9 h 15
- les randos de semaine : à **9 h 30** pour un départ à 9 h 45
- le lundi pour les " balades du lundi " : à **13 h 45** pour un départ à 14 h 00

Combien sommes-nous ?

Notre effectif était de plus de 110 randonneurs inscrits pour la saison 2016 - 2017.

Le nombre de participants à chaque sortie varie de 6 à 40 randonneurs.

Quelques moments festifs :

- La réunion de rentrée et son apéritif dînatoire, début septembre.
- La Rando-Resto début janvier.

et plus, en fonctions des propositions et bonnes volontés ...

Comment se passent nos randonnées ?

quelques conseils utiles : les randonnées proposées aux adhérents ne sont pas des compétitions sportives ! ...

Cependant, leur longueur, le rythme de la marche ou les difficultés du terrain peuvent varier. Il est donc important de lire attentivement le **programme** et de choisir une randonnée en fonction de ses propres possibilités et de son entraînement. Il n'est pas inutile de demander conseil à son médecin. La marche se fait dans la bonne humeur.

Faut-il un équipement spécial ?

Pas vraiment, un **petit sac à dos** pour y ranger :

- son casse-croûte, si on part la journée, et pourquoi pas un petit en-cas en prévision d'un coup de fringale.
- une gourde (ou bouteille d'eau), un gobelet (pour le café par exemple).
- un vêtement de pluie.

une paire de **chaussures adaptées à la marche** : des tennis ou des baskets peuvent convenir aux balades mais, pour les randonnées, des chaussures de marche sont vivement recommandées. Les chaussures à tiges hautes protègent mieux les chevilles sur les terrains caillouteux ou accidentés que les basses.

Les animateurs de randonnées ?

Ce ne sont pas des professionnels, mais des **bénévoles** qui, avec un peu d'expérience et de connaissance de la région, vous proposent un itinéraire après l'avoir reconnu. Ils sont généralement deux, ou plus, pour palier à un empêchement de dernière minute. Ils ont à cœur de vous faire découvrir le meilleur de notre région.

Chaque randonneur marche sous sa propre responsabilité :

Le contrat d'assurance de la MJC couvre la responsabilité civile de l'Association, celle des animateurs et celle des participants dont la responsabilité serait engagée. En cas d'accident survenant à un randonneur, les frais médicaux et pharmaceutiques qui en découleraient seraient pris en charge par la caisse d'Assurance Maladie dont il relève et éventuellement par sa mutuelle complémentaire. A noter que, sauf exception, chacun a déjà une Assurance Individuelle Accidents et une Responsabilité Civile généralement incluse dans un contrat Multirisques Habitation. Toutefois dans les cas graves, notre Assurance Individuelle Accident (corporel et matériel) pourrait intervenir.

Le transport de Courcouronnes au lieu de départ de la randonnée :

Il est assuré, si possible à tour de rôle, par les participants eux-mêmes. Le quart d'heure qui précède le départ permet justement d'organiser ce covoiturage.

Pour les longs trajets (par exemple les séjours), une participation est bien sûr demandée aux personnes transportées.

A noter que les chauffeurs bénéficient de la clause " personnes transportées " du contrat d'assurances MAIF de la MJC.

Pour vous inscrire à l'Activité :

Vous pouvez vous renseigner et vous inscrire au **FORUM des ASSOCIATIONS** (dimanche 3 septembre 2017),

ou au **secrétariat de la MJC Simone SIGNORET** (entrée de la permanence : allée Pierre Corneille).

Voir les horaires de la permanence sur le **Site de la MJC**.

La licence de la Fédération Française de Randonnée pédestre :

Elle n'est pas obligatoire. mais il faut savoir que la plupart des sentiers de randonnées que nous empruntons sont balisés et entretenus par les **baliseurs bénévoles de la FFRandonnée**.

Elle vous permet aussi d'avoir une réduction lors de séjours dans les gîtes ou autres structures d'accueil à caractère collectif, que ce soit à titre individuel (seul ou en famille), ou collectif (lors de séjours que nous organisons) : CAP FRANCE, BELAMBRA, TERNELIA, VVF VILLAGES, PIERRE et VACANCES, ARTES, AZUREVA, VILLAGES CLUBS DU SOLEIL, RENOUVEAU-VACANCES, ...

Voulez-vous rejoindre notre équipe d'animateurs de randonnées ?

Notre activité tire son dynamisme de la **trentaine d'animateurs bénévoles de randonnée** ! ... C'est bien, mais ce n'est pas encore assez, car nous avons augmenté et diversifié nos randonnées, chacune étant préparée et encadrée par deux animateurs (ou plus). Si vous souhaitez vous investir, vous pourrez apprendre " sur le tas " en compagnie d'un ancien (rassurant, non !). Alors n'hésitez pas et lancez- vous.

Consultez régulièrement la page Randonnée du site de la MJC : <http://mjcsignoret.fr/>

Dans la rubrique **Activités**, choisissez **Randonnée** et cliquez. Vous trouverez toutes les **informations**, les **calendriers** des balades, randos (**téléchargeables et imprimables en PDF**), la **Fiche des Randos du Mois** (**téléchargeable et imprimable en PDF**), de très nombreuses **photos**, les **archives et photos des années précédentes**, plus quelques autre rubriques ...