



# 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 ...