

INFORMATIONS COMMUNES A TOUTES LES RANDONNEES :

PROGRAMME DES RANDONNEES (au recto) :

RV à Tarascon (organisation du covoiturage) : Parking **AUCHAN Rte d'Avignon** , les **mardis Rando douce : RV 13h30 départ 13h45** - les **samedis : RV 13h30 départ à 13h45** et pour les journées : horaires variés suivant l'éloignement (voir le programme). Si vous souhaitez rejoindre le groupe sur un autre lieu, point de départ de la randonnée par exemple, mettez-vous d'accord avec l'animatrice. **Pour les randonnées à la journée, merci de confirmer votre présence le jeudi soir pour le samedi et le vendredi soir pour le dimanche.**

- **RANDO DOUCE : les mardis après midi RV à 13h30** pour des randonnées de 14h à 17h (départ à 13h45) – Nous randonnons aux alentours de Tarascon (Alpilles, Montagnette, St Roman, etc ...) pendant 3h maxi : 9km et 100m de dénivelé maximum -

Regroupement dans les voitures :

Dès votre arrivée, Il vous est conseillé de vous renseigner pour le regroupement dans les voitures. Si vous êtes chauffeur, regroupez-vous auprès de l'animatrice pour proposer les places disponibles dans votre véhicule et prendre connaissance du trajet routier et si vous désirez être covoituré, venez vous informer sur les places disponibles. (L'itinéraire est donné à titre indicatif, les participants ont toute latitude d'emprunter celui de leur choix pour se rendre au point de départ de la randonnée). A ce propos, il paraît utile de rappeler que les covoiturés doivent " s'arranger " avec les chauffeurs pour la participation aux frais de transports (à titre purement indicatif : env 7cts du km par personne transportée, soit 7 € les 100k (minimum 1€). (tarif mis à jour le 25/9/2026 compte tenu du coût élevé du carburant)

Difficultés : Le programme vous donne la durée de la randonnée, le dénivelé cumulé, Ne surestimez pas vos capacités. Si vous n'êtes pas entraîné, il est normal de ne pas pouvoir faire certaines randonnées proposées. Commencez par des randonnées de courte durée et présentant peu de dénivelé (notamment les mardis am)

Equipement : Les chaussures de randonnée sont indispensables : cela permet une marche plus confortable, moins de fatigue et surtout une meilleure sécurité pour vos chevilles.(Prévoyez une paire de chaussures légères de rechange pour le voyage en voiture). Ensuite, viennent : le sac à dos, le poncho pour la pluie et un vêtement chaud (le temps peut changer rapidement). L'hiver, des gants et un bonnet sont quelquefois appréciés. Même pour de petites randonnées, il faut toujours avoir de l'eau en quantité suffisante et un encas pour le "coup de pompe". Prévoyez également une pharmacie pour les petits "bobos" (ampoules), médicaments personnels (aspirine, antalgique, ...) et une couverture de survie. Il est rappelé ici que l'animatrice n'a pas le droit de distribuer de médicament. Pour votre sécurité, ayez toujours dans votre sac à dos la fiche santé mentionnant : vos coordonnées personnelles et celle de la personne à contacter en cas de besoin, votre groupe sanguin, les éventuels allergies ou traitement médical en cours. A chaque randonnée, il est désigné un serre-file. Cela permet à l'animatrice de vérifier, en l'apercevant, que tout le monde est bien là. Si vous devez vous écarter du groupe pour un besoin urgent, prévenir l'animatrice et laisser son sac au bord du chemin.

Photos : Des photos sont prises lors des randonnées pour agrémenter notre site. Si vous ne souhaitez pas paraître sur les photos, merci de le faire savoir au photographe.

Règlement intérieur et assurances: Vous devez respecter le règlement intérieur de l'association ainsi que les conditions d'assurance qui sont visibles sur le site de l'association. Vous devez en prendre connaissance dès votre inscription.

BONNES RANDONNEES A TOUTES ET TOUS

La Présidente, Dany Tudoux