

COVOITURAGE

Pour se rendre au départ des randonnées, un covoiturage est organisé. Il est basé sur le volontariat des conducteurs et une rotation des voitures. Il est demandé de remplir les véhicules, la participation forfaitaire est fixée à 2€ par personne en 2016.



Marche Nordique



Marche Aquatique Cotière



Audax - Marche soutenue (6Km/h)



Rando Santé - Marche douce



Un jour de sentier, c'est 10 jours de santé



Bienvenue à **RANDO PLOEREN**

Livret d'accueil

Ce document a pour but de vous présenter l'activité de notre association et son mode de fonctionnement.

Vous y trouverez quelques informations essentielles, pratiques, et des règles relatives à la sécurité.

NOTRE ACTIVITE

Notre association nouvellement créée, adhérente à la **FFRandonnée 56**, vous propose dès maintenant :

- 2 randonnées mensuelles, entre 8 et 12Kms, à la découverte du Morbihan :
- le golfe, les îles, ainsi que l'arrière pays et son patrimoine.



- Le 1er jeudi après midi du mois.
- Le 3ème samedi matin du mois.

- En projet :
Deux journées dans l'année, une rando de 18 à 20 Kms avec pique-nique.

Un calendrier récapitulatif des sorties est diffusé, elles sont réservées aux adhérents, néanmoins il est possible d'y participer une fois à "titre d'essai". Pour chaque sortie, le rendez-vous est fixé au parking du **SPI**.

L'association Rando Ploeren participera à des manifestations en partenariat avec la **FFRandonnée 56** et ses associations fédérées (Marche Nordique, Marche Aquatique, Rando Santé, Audax etc...), ainsi qu'aux manifestations communales.

NOTRE ORGANISATION

Suite à l'Assemblée Générale constitutive du 26 février 2016, la composition du Conseil d'Administration est communiquée à chaque adhérent avec la fonction et les coordonnées de chacun. Les membres du CA assurent, à tour de rôle, l'encadrement des randonnées avec un adhérent.

Toutes les informations seront communiquées régulièrement par mail, courrier ou par voie de presse.

NOS SORTIES

Tous nos randonneurs doivent être à jour de leur cotisation qui comprend la licence à la **FFRandonnée** et l'assurance correspondante (*). Un certificat médical de non contre indication à la marche sera également demandé.



Tous les randonneurs s'engagent à respecter les consignes données par les responsables encadrant la sortie.

(*) voir site **FFRandonnée 56** - <http://www.rando56.fr/assurance-a-tous-les-etages.html>

Il appartient à chacun de s'auto évaluer et de choisir sa randonnée en fonction de ses propres capacités.

- Outre les assurances, la licence à la **FFRandonnée**, permet de participer à des formations ⁽¹⁾ (Baliseur, Animateur, collecteur GPS etc) et aussi de tester de nouvelles pratiques ⁽²⁾

⁽¹⁾ voir site **FFRandonnée 56** - <http://www.rando56.fr/formations.html>

⁽²⁾ Voir site **FFRandonnée 56** - <http://www.rando56.fr/pratiques.html>

PETITS RAPPELS

- ❖ La marche sur route doit se faire du côté gauche, en file indienne (Art R412.36 du code de la route), sauf ordre contraire des responsables de la randonnée.
- ❖ Il est impératif, aux traversées de route, d'attendre les instructions des responsables pour traverser, car c'est lui qui assure la sécurité.
- ❖ Aux croisements, il y a lieu également d'attendre les responsables qui indiqueront le chemin à suivre et le moment de repartir, sachant qu'ils doivent gérer l'allure de l'ensemble du groupe.
- ❖ Les randonneurs doivent être équipés de chaussures de marche et de vêtements adaptés.
- ❖ Il est indispensable de s'hydrater régulièrement, même par temps froid et donc de disposer d'une quantité d'eau suffisante et de quelques aliments énergétiques.
- ❖ Il est impératif de respecter les clôtures et les cultures et les arbres tout au long des sentiers empruntés.
- ❖ Aucun détritrus ne doit être jeté au cours de la randonnée même ceux considérés comme recyclables!

Pour tous renseignements :

" randoploeren@gmail.com "

*ou Comité départemental **FFRandonnée** Morbihan :*

" <http://www.rando56.fr/> "