

MJC Saint Marcel lès Valence

Activité de Randonnée « Rando Cimes »

Description

Pratique de la randonnée pédestre en moyenne montagne, principalement dans les régions de la Drôme (Vercors, Diois, Drôme Provençale) de l'Ardèche et de l'Isère.

Quand ?

Chaque mardi, sauf jours fériés, de septembre à fin juin.

Pour qui ?

Les randonnées proposées sont d'un niveau accessible à tout bon marcheur.

L'indication des altitudes min et max, combinées avec le dénivelé total et la distance du parcours permet à chacun de choisir les sorties qui lui conviennent. Celles comportant des parcours plus engagés et/ou des passages difficiles sont signalées par une note particulière sous les données du parcours.

En fonction de leur niveau d'entraînement, les enfants et les adolescents peuvent participer à ces sorties. Néanmoins, en-dessous de 16 ans, ils restent sous la responsabilité des parents.



Départs - horaires

Tous les départs se feront dorénavant du parking de la MJC, **rue des Monts du Matin (entrée près du Skate Park)**. Sauf indication contraire sur le planning.

Attention aux horaires de départ qui varient en fonction des secteurs et des périodes de l'année : se reporter au planning ou aux notes particulières pour les sorties spéciales.

Les conditions climatiques et d'autres facteurs pouvant influencer sur la réalisation de la randonnée, le responsable de la sortie se réserve le droit de modifier, de remplacer, voire d'annuler la sortie.

L'annulation ou le remplacement d'une sortie ne modifie pas l'ordre chronologique du planning. Toute éventuelle modification sera communiquée aux participants.

Compte tenu des aléas pouvant survenir au cours des sorties et par conséquent des retards possibles, les horaires de retour ne peuvent être garantis : sauf cas de force majeure, le parcours des randonnées n'en sera pas pour autant modifié. Par conséquent il est déconseillé aux participants de prendre des engagements précis au retour des sorties.

Inscription

L'inscription se fait à la MJC aux horaires d'ouverture de l'accueil : elle comporte 2 cotisations, l'une forfaitaire MJC et l'autre pour l'activité de randonnée. Une première sortie peut toutefois être effectuée librement sans avoir acquitté ces cotisations, ceci afin de découvrir l'activité, ainsi que les modalités et le déroulement des sorties. Lors de l'inscription, il vous sera demandé de fournir un **certificat médical** de non-contre-indication à la pratique sportive (hors compétition) de la randonnée pédestre et en raquettes. **Ce certificat est obligatoire** pour bénéficier de la couverture assurance de la MJC. Il est valable trois ans. En annexe figure un modèle de certificat édité par la FFRP (Fédération Française de Randonnée Pédestre).

Chaque futur adhérent a la possibilité de remettre son bordereau de souscription ainsi qu'un chèque de 25 euros à l'ordre de la MJC, à Daniel Craipeau avant fin août. Cette procédure facilitera le travail du secrétariat.

Transport

Il est demandé à chaque adhérent possédant un véhicule de bien vouloir assurer le transport à tour de rôle, dans le cadre d'une rotation régulière. Une participation aux frais de transport est perçue directement par le conducteur auprès de ses passagers lors de chaque sortie, sur la base suivante :

0,05 € par km parcourus (A/R) et par passager.

Équipement

- Les chaussures de marche sont obligatoires (pas de tennis).
- Le choix d'un bon sac à dos est recommandé ; il devra contenir, entre autres :
- un vêtement chaud et un vêtement de pluie,
- de l'eau en suffisance,
- pour les sorties d'été, casquette ou chapeau, lunettes de soleil et crème solaire,
- pour les sorties en saison froide, bonnet et gants.
- Choisissez des vêtements confortables, permettant d'éliminer facilement la transpiration.
- Vous pouvez éventuellement vous aider avec des bâtons télescopiques de marche.
- Le repas de midi est habituellement tiré du sac, sauf consigne particulière.
- Pour les sorties en raquettes, les participants utilisent leur équipement personnel.

Organisation

Le planning des sorties est établi en deux fois, par demi-saison, de septembre à fin janvier et de février à fin juin, et figure ci-après pour la demi-saison en cours. Certaines sorties ou événements font l'objet d'une note spéciale éditée en cours de saison.

Sorties raquettes : des sorties en raquettes peuvent être organisées dans le courant de l'hiver en fonction de l'enneigement et de la météo. Elle se font en dehors des sorties programmées. L'information est transmise à court terme, soit verbalement lors d'une sortie, soit par e-mail collectif.

Comme pour les années précédentes : un rassemblement au bois de Thodore autour d'une table garnie sous forme de pique-nique permettra à chacun de revivre la saison écoulée.

Sortie de fin de saison : La saison se terminera par un séjour de deux jours en montagne les **4 et 5 juillet**, probablement dans l'Oisans, avec une nuit en gîte ou refuge. Cette sortie fera l'objet d'une note d'information particulière en début de saison.

Bonnes randonnées !

PROGRAMME DES SORTIES DU 8 SEPTEMBRE 2020 AU 26 JANVIER 2021

Date	But Point de départ	Départ MJC	Durée	Km	Point bas	Point haut	Dénivelé tot. approximatif	Responsable
8 septembre	Valchevrière Bois Barbu (38250 Villard de Lans)	7h30	6h	17	1137	1560	600	JCM
15 septembre	Pas de Fontfène Laval (26120 Combovin)	7h30	5h	16	423	900	700	FG
22 septembre	Abbaye d'Aiguebelle Réauville (26230)	7h30	6h	18	140	373	400	DC
29 septembre	Crêt de la Perdrix Véranne (42520)	7h30	6h30	18	580	1430	900	EV
6 octobre	Boucle en Pays de Vernoux Le Lac (07240 Vernoux)	7h30	7h	21	371	805	635	PL/JV
13 octobre	Val d'Omlèze Le Grand Echaillon (26190 Léoncel)	7h30	6h30	20	706	1354	1020	DC
20 octobre	Pont des Sarrazins Peyrus (26120)	7h30	7h	19	386	786	850	FG
27 octobre	Belvédère du Ranc Rencurel (38680)	7h30	6h	18	700	1100	700	JV/PL
3 novembre	La Croix de Justin Barsac (26150)	8h	7h	21	390	1099	900	RV
10 novembre	Le Tour de Jumel Crupies (26460)	8h	6h	17	516	1060	800	JCM
17 novembre	Sommet des Gorges de la Bourne La Balme de Rencurel (38680)	8h	6h	17	672	1200	900	PL
24 novembre	De Cruas à St Vincent de Barrès Cruas (07350)	8h	5h30	17	82	492	700	DC
1^{er} décembre	Autour de Souspierre Souspierre (26160)	8h	6h	15	250	660	750	PL
8 décembre	La Raye La Baume Cornillane(26120)	8h	5h30	15	434	1015	850	JCM
15 décembre	Pierre Chauve Barbières (26300)	8h	6h	15	434	1300	900	JV/PL
22 décembre	Pas de Bouvaret Rochefort Samson (26300)	8h	6h	16	460	1165	1000	DC
5 janvier	Col du Buisson Pailharès (07410)	8h	6h30	17	652	1071	650	RV
12 janvier	Col de Sonnaize Beauregard Barret (26300)	8h	5h	13	370	793	680	PL/JV
19 janvier	Col de Gerbe Vaugelas (26400)	8h	5h	16	286	659	500	JCM

26 janvier	Ruisseaux et Vallons Papellissier (26300) <i>(Ou sortie raquettes selon météo)</i>	8h	5h	17	194	354	350	FG
-----------------------	--	----	----	----	-----	-----	-----	----

Responsables des sorties

DC : Daniel Craipeau FG : Françoise Gaillard JCM : Jean-Claude Michel

JV : Joël Vaudable PL : Philippe Lamain

EV : Elisabeth Viougeas RV : René Viougeas

Les 30 ans de notre activité

Une journée conviviale pour fêter comme il se doit les 30 ans de notre belle activité dans le cadre de la MJC de Saint-Marcel était prévue au mois de septembre.

Les circonstances que vous connaissez nous ont amené à reporter cette journée.

Elle est reportée au **15 juin 2021**.

En espérant, évidemment que tout aille bien d'ici là sur le front de l'épidémie !

La sortie de fin de saison

Notre sortie annuelle de deux jours n'a pu avoir lieu cette année.

Nous avons retenu les dates des **dimanche 4 et lundi 5 juillet 2021** pour celle de la prochaine saison.

La programme sera le même que celui prévu pour cette année et fera l'objet d'une note séparée de la part de Daniel Craipeau.

Certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive

Date :

Lieu :.....

Je, soussigné(e), Docteur en Médecine, certifie avoir examiné M /
Mme

âgé(e) de ans,

et n'avoir pas constaté à ce jour de signes cliniques apparents, ni d'antécédents personnels contre-indiquant la
pratique hors compétition de :

- la randonnée pédestre
- la randonnée en raquettes à neige

Certificat établi à la demande de l'intéressé et remis en mains propres, pour faire valoir ce que de droit.

Tampon



Signature