



## Coordonnées des Animatrices et Animateurs

## Organisation des randonnées de la DPLB

Saison 2022 - 2023

Souria AYAD	SAY	06 30 58 09 22
Marie-Paule BAZIN	MPB	07 55 60 29 17
Michel BRULE	MBR	06 74 99 14 86
Dominique BUISSON	DBU	06 10 83 54 26
Suzanne ERBETTA	SER	06 82 10 18 27

Alain MICHEL Pdt 06 08 60 81 10

Guy GOMILA	GGO	06 74 49 53 86
Bernard KLOTZ	BKL	06 12 55 71 53
Didier MARQUIS	DMA	06 67 06 35 60
Claude MERAT	CME	06 35 59 34 32
Alain MICHEL	AMI	06 08 60 81 10
Hagop OHANESSIAN	HOH	06 72 81 53 24

Gérard PAILLE	GPA	06 81 33 17 54
Michel RIBAUULT	MMR	06 86 40 07 85
Jean-Paul RUCHET	JPR	06 81 15 33 16
Jean SAVOLDELLI	JSA	06 71 20 32 38
Robert SIEFFERMANN	RSI	06 13 76 04 37

### **PROGRAMME :**

Il peut être modifié. Vérifiez régulièrement le site internet de la DPLB : des mises à jour ont pu être effectuées.

Une randonnée peut être modifiée ou annulée au dernier moment en cas de force majeure : animateur indisponible, météo défavorable (alerte orange ou rouge) ou risque d'incendie (alerte rouge ou noire).

Regardez votre messagerie internet (un courriel a pu vous être expédié pour vous en informer) et le site internet de la DPLB, sinon renseignez-vous à l'avance auprès de l'animateur.

- Les randos du mercredi et du dimanche sont en général des randonnées d'une journée (retour vers 17h-17h30).

- Les randos du mardi et du vendredi sont en général des randonnées de demi-journée, et ont lieu l'après-midi (retour vers 17h-17h30). Celles de juin et septembre ont lieu le matin (retour vers 12h-12h30).

- Les marches nordiques du samedi sont en général des sorties de demi-journée, et ont lieu le matin (retour vers 12h-12h30).

### **RENSEIGNEMENTS RANDO :**

Pour vos premières randonnées, ne vous surestimez pas : tenez compte autant que possible des informations du programme.

EXEMPLE : pour une mention : 20 km / force 2+ / dénivelé 500 m, la randonnée est réservée à de bons marcheurs, entraînés.

**Si vous avez des doutes au sujet de votre forme physique par rapport au degré de difficulté d'une randonnée, n'hésitez pas : contactez l'animateur concerné.**

**Il saura, soit vous encourager, soit vous conseiller de participer à une autre randonnée.**

### **IMPORTANT :**

Pour tous les nouveaux randonneurs, la première sortie est gratuite, et couverte par l'assurance de la Fédération.

**A partir de la deuxième sortie, l'inscription au club est obligatoire** (prix réduit pour les titulaires de la licence FFR en cours de validité).

Certificat médical d'absence de contre-indication à la randonnée (CMACI) ou attestation du questionnaire de santé : obligatoire selon l'arrêté ministériel du 20 Avril 2017.

Lors des randonnées, vous devez porter sur vous : votre Licence FFR, votre Carte Vitale (+ Mutuelle) et votre Pièce d'Identité.

Ayez également sur vous un document indiquant vos éventuels traitements médicamenteux, votre groupe sanguin, ainsi que les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident.

### **EQUIPEMENT :**

**Chaussures de randonnée obligatoires** et Bâtons recommandés, Chaussures de sport et **bâtons obligatoires** pour la Marche Nordique.

Bouteille d'eau, pique-nique du déjeuner, en-cas pour les pauses, etc. Et suivant les conditions : vêtement de pluie, vêtement de rechange, lampe frontale, couverture de survie, etc.

**RENDEZ-VOUS :** Bureau de la DPLB - 355 Ave de la Grande Bastide (Parking de la Mini Crèche) 83980 Le Lavandou (mardi, mercredi, vendredi, samedi et dimanche)

**Attention : l'heure de départ est l'heure effective de départ des voitures.** Elle n'est pas toujours la même, vérifiez-la sur le programme.

Il est impératif d'arriver au moins 15 mn avant l'heure de départ : inscription obligatoire auprès de l'animateur (problème d'organisation et d'assurance), répartition du covoiturage.

Le groupe de randonneurs est placé sous la responsabilité et l'autorité de l'animateur depuis le point de départ de la randonnée jusqu'au retour aux véhicules.

**CO-VOITURAGE et PARTICIPATION :** Le montant de la participation individuelle, inscrit sur le programme, est donné sur la base de 4 personnes maximum par voiture, chauffeur inclus.

Les chauffeurs restent libres d'en réduire le montant, voir de l'annuler. D'éventuels frais autoroutiers ou de parking pourront s'y ajouter, sauf indication contraire inscrite.