

Retraite Sportive de Paris (RSP)

65 rue du Moulin-des-Prés – 75013 PARIS

Tél : 01 53 80 00 46

courriel : rs-paris@orange.fr

site : www.sport-seniors-paris.com

Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO)

14 avenue René Boylesve – Boîte n° 24 – 75016 PARIS

Tél : 01 45 00 22 10 - 06 42 47 68 22

courriel : spor16@orange.fr

site : www.spor-seniors-paris-ouest.fr

RANDONNÉES PÉDESTRES - PROMENADES : journées et demi-journées - 3^{ème} et 4^{ème} trimestre 2021 **CONSIGNES**

Chères randonneuses et chers randonneurs.

La nécessité d'organiser un programme dans un délai réduit et les engagements personnels pris par ailleurs, par les animatrices et les animateurs n'ont pas permis de vous rencontrer pendant les 3 dernières semaines de juin.

L'équipe d'animation est donc heureuse de vous adresser ce programme et de pouvoir vous retrouver pour de nouvelles aventures dès septembre. Nous rappelons que plusieurs animatrices/animateurs ont quittés la RSP récemment, et qu'il ne tient qu'à vous d'enrichir ce programme en les remplaçant. Une familiarisation avec l'animatrice ou l'animateur pendant vos randonnées, ainsi qu'une formation gratuite assurée par la RSP vous permettront d'acquérir les connaissances nécessaires.

L'EQUIPE D'ANIMATION VOUS ATTEND !

Le Service Formation du CODERS 75 65 rue du Moulin-des-Prés, 75013 PARIS, vous fera connaître la filière à suivre au sein de la FFRS.

Randonnée :

- **Allure / dénivelé** : Les valeurs sont annoncées par l'animateur pour chaque randonnée. **Assurez-vous que vous avez la capacité physique**
- **Distances** : Les distances sont données à titre indicatif (+ ou - 1 km)

Ne tenez pas rigueur à l'animateur, qui pour des raisons indépendantes de sa volonté, vous amènerait à faire des randonnées plus longues.

- **Equipement** : chaussures de randonnées tous terrains, montantes et à semelles crantées, (Prévoir 1 paire de + à l'achat.)
- sac à dos de 25 ou 30 l. pour le repas, la boisson (1 à 2 l), votre pharmacie de secours, vos médicaments, brosse à chaussures etc.
- Protection contre les intempéries : chapeau, cape, lunettes de soleil, pantalons (protection contre les tiques)

Comportement:

- **Formalités** : Munissez-vous de : pièce d'identité / cartes vitale et tiers payant / licence de la FFRS (exigible par l'animateur).
- **Responsabilité** : le club est responsable des groupes jusqu'à l'arrivée mentionnée dans le programme (gare, métro, bus ou tram). Tout départ anticipé ou absence partielle en cours de randonnée doit être signalé à l'animateur et met fin à la responsabilité du club.
- **Code de la route** : sur les routes sans trottoirs : marche en file indienne sur le côté gauche dans le sens de la marche et utilisation des accotements existants. Seul l'animateur peut donner le signal pour traverser une voie de circulation. Utilisez les passages protégés pour traverser en groupe et respectez les feux de signalisation. Ne pas tenter d'interrompre la circulation, en s'immobilisant bras tendus au milieu de la chaussée pour faire traverser le groupe. *Extrait du Code de la Route applicable aux piétons ..et aux randonneurs. : Décrets 2001-251 2001-03-22 - JORF 25 mars 2001 – Article R412-36 : "Lorsqu'ils empruntent la chaussée, les piétons doivent circuler près de l'un de ses bords. Hors agglomérations et sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité, ou "sauf circonstances particulières, ils doivent se tenir près du bord gauche de la chaussée dans le sens de leur marche. - - -".*

- **Solidarité** : Vous devez toujours rester solidaire des groupes depuis le départ de la randonnée jusqu'au lieu de retour. Ne perdez pas de vue les personnes devant vous, et celles marchant derrière vous. Faites remonter vers l'animateur tout incident constaté (nécessité d'arrêt, disparition, difficulté à suivre d'un randonneur). En cas d'arrêt en dehors des arrêts organisés, prévenez les autres et laissez votre sac en vue au bord du chemin. Si vous perdez de vue le groupe, restez où vous êtes, l'animateur retournera vous chercher... à condition que vous soyez visible sur le chemin. Si vous possédez un portable, enregistrez le n° de portable de l'animateur.
- **Besoins naturels** : profitez des pauses organisées par l'animateur, sinon le prévenir et dans ce cas il fera ralentir le groupe.
- **Horaire de retour** : Evitez de prendre un engagement trop tôt après une randonnée. L'heure du retour est indiquée à titre indicatif.

Rendez-vous

Respectez l'heure et les lieux de rendez-vous : en cas de problème, appelez l'animateur. Une randonnée peut être annulée s'il n'y a pas assez de participants. Si vous n'avez pas de pass Navigo, prenez vos 2 billets pour l'aller et le retour ou le coupon Mobilis 5 zones (à compléter et à composter).

Lors de l'achat du billet, conformez-vous bien **au libellé exact** de la gare mentionnée sur le programme.

ATTENTION : les indications des panneaux d'affichages des trains et des RER sont susceptibles de changer au dernier moment.

LA RANDONNEE EST ANNULEE AUTOMATIQUEMENT en cas d'intempéries (canicule, verglas, vents violents) et de météo en vigilance **jaune** ou **orange**. En cas de grève, consultez les médias et, en cas de doute, contactez l'animateur qui peut éventuellement proposer un autre lieu de randonnée.

Gare Austerlitz G. Lignes Gare de Lyon Gdes lignes	au bout du quai de départ du train : gare G. Lignes en travaux jusqu'en 2021 soit hall 1 (voies avec lettres) : devant le panneau d'affichage central face à la voie G soit : hall 2 (voies avec chiffres) : devant les deux écrans en prolongement de la voie 5
Gare Montparnasse Gare Saint-Lazare Gare de l'Est	niveau 3 en tête de quai du train face au panneau d'affichage au-dessus de la voie 8 écran d'affichage à hauteur de la voie 22
Gare du Nord banlieue Gare du Nord Gdes lignes	niveau 0 <u>ou</u> Réseau Ile-de-France : écrans d'affichage banlieue face aux voies 33 - 34 panneau d'affichage quai de départ des grandes lignes
Trains / RER / Tram / métro	Sans autre rendez-vous, regroupement dans la <u>deuxième voiture de tête</u>
Stations du RER E	Hausmann-St-Lazare accessible depuis la gare St-Lazare / Magenta dans l'enceinte de la gare du Nord.

Santé

Les **tiques** (acariens) infectées peuvent transmettre des maladies graves (Lyme). Détectables sur votre peau par une rougeur autour de l'acarien. L'adulte ressemble à une petite boule noire de 2 mm environ à minuscules pattes qui s'accrochent dans votre peau, et le bébé-tique à l'aspect d'un point noir.

Au retour d'une randonnée faites une inspection de votre corps

Problèmes de santé : Ne vous engagez pas dans une sortie si votre capacité physique n'est pas adaptée à la longueur et au dénivelé prévus. Sinon informez l'animateur qui prendra les mesures nécessaires (allant jusqu'au refus) pour ne pas compromettre la sécurité du groupe.

Pensez à vous hydrater pendant la randonnée.

Vaccination - **antitétanique** : fortement recommandée (rappel tous les 10 ans).

- **anti COVID** : fortement recommandée pour se protéger soi-même et protéger les autres.

Site internet à visiter : - Horaires des trains : www.transilien.com www.iledefrance-mobilites.fr

- Météo (alerte orange) : <http://vigilance.meteofrance.com>

- Blog de Danielle sur le site <https://www.sport-seniors-paris.com> (précieuses informations sur randonnées effectuées par Danielle.