



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE



U. S. ROISSY



INFORMATIONS RANDOXYGENE Saison 2024-2025

Tous nos rendez-vous ont lieu devant le **complexe sportif Paul BESSUARD**, avenue Yitzhak Rabin à Roissy en Brie et sont encadrés par des animateurs diplômés

Les séances de randonnée et de marche nordique ne seront pas assurées durant les vacances scolaires, **les dimanches et jours fériés** (Pâques, Pentecôte, Noël, etc...) il n'y aura pas d'accompagnateur désigné, en juillet et août les randonnées sont suspendues mais les mordus peuvent se retrouver au même endroit, mêmes heures...

Une participation de **2€** pour les chauffeurs peut être demandée à chaque adhérent pour **le covoiturage lors des sorties**

Les animaux doivent obligatoirement être tenus en laisse

Tous les dimanches matin randonnée à 8h45 dans les environs de Roissy et en région, assurée par un animateur, Richard, Fernand, Francis, Jacques, Jean-Luc,

Tous les vendredis après-midi randonnée à partir de 13h30 ou 14h selon les horaires d'été ou d'hiver, assurée par Alain

Le premier dimanche du mois une randonnée à la journée, 8h30 avec Fernand devant le complexe sportif, avec le pique-nique dans le sac à dos, sauf au mois de décembre ou nous déjeunons au restaurant, à **8h45** avec Richard pour la demi-journée

En janvier et février (1^{er} ou 2^{ème} dimanche) direction Paris en transport en commun pour une randonnée avec un déjeuner au restaurant, les détails vous seront fournis au moins un mois à l'avance

Le 2^{ème} & 4^{ème} mardi de chaque mois randonnée de 8h30 à environ 17h00, départ devant le complexe sportif avec le pique-nique dans le sac à dos, assurée par un animateur, Francis, Jacques, Arlette

Tous les samedis matin séance de marche nordique et pour les confirmés le mercredi matin de 8h45 à 11h30 séance animée par Richard, Fernand, Jean Yves, Jean Daniel, Olivier, Francis, Sylvie. Le mercredi soir, de 19h45 à 20h45, Olivier vous propose une séance « cardio » au stade Paul Bessuard

L'adhésion permet également de recevoir des soins appropriés à l'école **d'ostéopathie de CHAMPS S/MARNE**, plus de détail auprès du Président

Des vêtements de randonnée aux couleurs du club tels que tee shirt, coupe-vent, cape de pluie, sweat et pantalons assortis, vestes etc...sont en vente à petits prix

Début janvier, **le pot de la nouvelle année** est offert aux adhérents ainsi qu'à leur conjoint, quelques sorties à thème sont proposées en cours d'année

Courant mai, avec l'aide de la mairie et le soutien du Conseil Général, nous organisons « **la Rand'Oxygène** » pour faire connaître notre sport au plus grand nombre, Randonnée et marche nordique sont au programme avec plusieurs distances ouvertes à tous dans la forêt de Roissy en Brie, remise de coupes et médailles, distribution de récompenses

La saison se termine fin juin par une journée de pêche à la truite et un concours de boules

Renseignements consultables en temps réel sur notre site internet : <https://www.randoxygene77-roissyenbrie.fr>

BONNE ANNEE SPORTIVE

Le Président

Le Président : Richard Favraud 4, rue de Maison Rouge 77220 GRETZ ARMAINVILLIERS

☎ 06 12 26 58 74 Email : eps-roissy@sfr.fr

Internet : <https://www.randoxygene77-roissyenbrie.fr>



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE



U. S. ROISSY



Consignes RANDOXYGENE à la pratique de la Randonnée Pédestre & à la Marche Nordique

Merci de lire et de remettre à votre animateur le coupon en bas de page, daté et signé

L'animateur est responsable du groupe et du parcours :

- ✓ Ne pas le perdre de vue, ne pas quitter le groupe ni le sentier
- ✓ Lors d'un arrêt poser son sac à dos ou planter les bâtons au bord du chemin, prévenir son voisin, le serre-file prévient l'animateur et le groupe attendra
- ✓ En cas de difficultés, le groupe se montre solidaire, suivant les directives de l'animateur

Equipement obligatoire :

- ✓ Avoir sur soi une pièce d'identité ou la licence FFRandonnée
- ✓ Être équipé de chaussures de marche basses (type randonnée ou trail) facilitant le déroulé du pied, suffisamment adhérentes et de préférence waterproof (imperméable) ou goretex.
- ✓ Tenue vestimentaire adaptée à la pratique en fonction de la saison, permettant l'aisance dans l'accomplissement du geste, notamment en Marche Nordique
- ✓ Avoir toujours de l'eau ou boisson isotonique, avec moyen de portage, ne gênant pas le mouvement et éventuellement fruits secs, barres de céréales ou autres
- ✓ Les bâtons doivent être homologués à la pratique de la Marche Nordique (monobrin), les bâtons rétractables ne sont pas compatibles à cette pratique
- ✓ Ils doivent être adaptés à la taille du marcheur : votre taille X par coefficient 0.68 = hauteur des bâtons
- ✓ Régler correctement les gantelets de ses bâtons et être en possession des embouts de bâtons (pads) pour l'utilisation sur surface adaptée

Conditions physiques :

- ✓ En Marche Nordique, participer aux séances d'échauffements et d'étirements collectifs. Les échauffements évitent les traumatismes musculaires, les étirements permettent de poursuivre la semaine sans courbatures
- ✓ Signaler à l'animateur toutes difficultés ou souffrances physiques avant ou pendant la séance, notamment en Marche Nordique et durant les échauffements et étirements
- ✓ Profiter des pauses pour boire, s'alimenter, satisfaire aux besoins vitaux physiques

Sécurité du groupe :

- ✓ La traversée d'une route doit se faire groupée, en ligne (râteau) au bord de la chaussée, et attendre les consignes de l'animateur pour le passage
- ✓ Suivre une route en file indienne, à gauche ou à droite suivant les instructions de l'animateur, qui jugera en fonction de la dangerosité

Sécurité individuelle :

- ✓ Respecter une distance de sécurité entre chacun : une longueur de bâtons, plus 50 cm avec la personne qui précède
- ✓ Lors des séances d'échauffements et d'étirements avec les bâtons, faire attention aux pointes des bâtons pour éviter tout risque de blessures envers les autres, les tenir tête-bêche ou mettre les embouts (pads)
- ✓ Pendant les pauses et déplacements, hors marche nordique, maintenir les bâtons près du corps, la pointe vers le bas
- ✓ Respect de l'environnement, tout marcheur a le devoir moral de protéger la nature
- ✓ Rester sur les sentiers indiqués, respecter la flore, emporter vos déchets, ne pas prendre de raccourcis favorisant l'érosion
- ✓ Covoiturage, à titre de dédommagement pour mon transport en voiture, je peux donner 2 €/pers, pour le trajet aller/retour à mon chauffeur, en fonction de la distance parcourue, mesure souhaitée, non imposée par l'association, prévoir des chaussures de rechange

Garder en mémoire que la pratique de la Randonnée Pédestre & de la Marche Nordique doit rester un plaisir à partager ensemble, dans la convivialité

Le Bureau – saison 2024/2025

Remettre ce coupon à votre animateur, après lecture

Reçu le

NOM et PRENOM.....

Signature

A pris connaissance des « Consignes RANDOXYGENE à la pratique de la Randonnée Pédestre & la Marche Nordique »

Marche Nordique : Jean-Daniel ☎06 75 28 36 71-Olivier ☎06 95 94 53 11

Randonnée Pédestre : Richard ☎06 12 26 58 74- Fernand ☎06 74 49 42 42-Jacques ☎06 87 56 02 47

Le Président : Richard Favraud 4, rue de Maison Rouge 77220 GRETZ ARMAINVILLIERS

☎ 06 12 26 58 74 Email : eps-roissy@sfr.fr

Internet : <https://www.randoxygene77-roissyenbrie.fr>