



# PROGRAMME MONTAGNE 2025

## RANDONNÉES PÉDESTRES

Ce programme s'adresse aux bons marcheurs. Trois niveaux distincts sont prévus pour la plupart des sorties :

Groupe 1 – être capable d'effectuer en montée 350 m de dénivelé à l'heure pendant 3 à 4 heures ;

Groupe 2 – être capable d'effectuer en montée 250 m de dénivelé à l'heure pendant 3 à 4 heures.

Groupe 3 - être capable d'effectuer en montée 150 m de dénivelé à l'heure pendant 3 à 4 heures.

Ces randonnées représentent de 5 à 7 heures de marche, arrêts non compris. **Les sorties en montagne comportent toujours une part de risque, ne vous surestimez pas.**

Pour le bon fonctionnement de chaque groupe et pour votre plaisir personnel, assurez-vous que vous êtes capables de respecter le rythme indiqué. Chaque groupe est encadré par deux animateurs : un responsable et un serre-file. N'oubliez pas que vous êtes sous leur responsabilité, ils peuvent demander à un participant de changer de Groupe de marche. Merci de respecter leurs consignes.

Équipement indispensable : Sac à dos, chaussures de montagne, bâtons de marche télescopiques, vêtements de pluie, vêtements chauds. Protection solaire (lunettes, chapeau, crème...), casse-croûte, boisson. Une petite pharmacie individuelle est recommandée.

Lorsque les conditions de sécurité ne sont pas remplies (mauvaise météo, enneigement résiduel, ...) les responsables peuvent changer la destination, voire annuler la sortie. **Dans ce cas, une information sera portée dès que possible sur le site Internet sur la page de la randonnée.**

Nouvel adhérent, vous ne savez pas vous situer ? Intégrez le Groupe 3 pour commencer, les animateurs vous conseilleront pour la suite.

**++. Inscription préalable obligatoire sur le site Internet, <https://www.adapar.fr/> à partir de 20h le dimanche précédant la sortie jusqu'au lundi 10h.**

**Transport** : Covoiturage. Coût partagé sur la base de **0,35 € / km** par véhicule, éventuellement péage autoroutier compris. Montant indiqué sur la base de 4 personnes par véhicule. Le club n'assure ni les véhicules, ni les matériels transportés. Des sorties en car seront aussi organisées (départ Parking Maison Brulée).

**Départ** : Parking de **CARREFOUR BASSENS**, le long de l'avenue de Turin, angle côté Chambéry. L'heure indiquée sur le programme est l'heure de départ. Pour faciliter l'organisation du covoiturage veuillez être présent 15 minutes avant l'heure de départ.

**N.B.** : **Ne pas avoir de contre indication médicale pour cette activité.**

**Avoir sur soi : sa licence 2025; sa carte vitale et éventuellement une liste de vos traitements en cours; un moyen de paiement (espèces, chèques, CB)**

Responsable : **Gérard BALUAIS - 06 27 82 96 00**