



## Organisation des marches randonnées

A l'initiative d'un groupe d'habitant.e.s, la marche randonnée est une activité pour découvrir les balades de la côtère, la Dombes ... Les membres du groupe apprécient : marcher à plusieurs dans la nature et au grand air, discuter et rigoler, découvrir des lieux, des fleurs des plantes et faire des cueillettes, muguet, jonquilles, champignons...

### Ambiance, bonne humeur et plein air

#### Fonctionnement

Tous les mardis hors vacances scolaires à partir du 16 septembre 2025 de 13h30 à 17h30/18h00 et ponctuellement pendant les vacances. En été, les marches ont lieu les matins. Les personnes qui s'inscrivent s'engagent à participer régulièrement aux marches proposées.

Les départs pour les sites de randonnées se font du parking de l'Allégro, devant le local du club de VTT à **13h30 précise**. Possibilité de se rendre directement sur le site. Les marches font entre 10 et 12 kms

#### Equipement

Prévoir une tenue adaptée pour marcher :

- Chaussures avec semelles antidérapantes et qui tiennent de la cheville,
- Un coupe-vent, k-way, casquette en fonction de la météo
- Un sac à dos avec de l'eau, goûter, en cas de traitement vos médicaments
- Téléphone portable

#### Inscription

Les inscriptions se font au centre social, l'activité est gratuite. Adhésion à l'association 5€/personne.

Lors de la première inscription, fournir un certificat médical datant de moins de 6 mois, avec la mention, pas de contre-indication à la pratique de la randonnée. Il est valable 3 ans. Les années suivantes, le questionnaire santé est à compléter.

#### Transport

Le groupe organise du covoiturage. Selon la distance parcourue pour se rendre sur le site de randonnée une participation est à remettre aux chauffeurs

J'accepte de prendre ma voiture pour faire du co-voiturage  Non  Oui Nbre de place:

Tarifs - Distance au départ du parking de l'Allégro			
Inférieur à 10 kms	Entre 10 et 20 kms	Entre 20 et 30 kms	Supérieur à 30 kms
1€	2€	3€	A évaluer

Le minibus du Cesam peut être mise à disposition du groupe.

#### Présences ou Absences

Merci d'informer de votre présence ou de votre absence le groupe par le mode de communication qui vous convient. WhatsApp, téléphone, ...