



## Livret d'accueil du Club de Randonnées à St André de Corcy

Les Randoambistes  
Maison des Associations  
247 Allée des sports  
01390 ST André de Corcy

Adresse mail de l'association : [lesrandoambistes@gmail.com](mailto:lesrandoambistes@gmail.com)



**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## Le mot des Présidents

Nous vous accueillons quelque soit votre âge, votre niveau et votre motivation pour découvrir les sentiers environnants de la Dombes, du Bugey, du Beaujolais et un peu plus loin ceux des Alpes, du Massif Central etc....

Vous prendrez plaisir à partager dans une ambiance conviviale et amicale des moments de détente et d'efforts à la découverte de notre beau pays.

Vous serez accompagnés par des animateurs bénévoles formés pour randonner en toute sécurité.

La randonnée est à la portée de tous, elle est vivement recommandée par les professionnels et le monde de la Santé.

Retenez ce bel adage :

**« Un jour de sentier = 8 jours de santé »**

Alors, profitez-en !

Bienvenue au club « Les Randoambistes. »

## L'association

Fondé en 1994, le club Les randombistes est devenu en 2010 une association affiliée à la FFRP, Fédération de Randonnée Pédestre. Il accueille chaque année entre 170 et 190 adhérents.

## Ses missions :

Organiser des randonnées hebdomadaires en journées et demi-journées.  
Organiser l'activité « marche nordique ».

Organiser des séjours pour tous et des séjours en montagne de 5 à 7 jours.

Entretien des sentiers par l'amélioration du balisage et la collecte numérique.

Encourager les formations et plus particulièrement celles des accompagnateurs.

Participer à différentes manifestations en collaboration avec nos partenaires (Décathlon...).

## Les randonnées

Plusieurs possibilités de randonner existent au sein du club :

- La randonnée Santé, le lundi après-midi, départ à 14h30, environ 2h de marche.
- Les randonnées, le jeudi matin départ à 8h30, en 3 groupes selon la distance parcourue, 5 à 15 km.
- Les randonnées « club » à la journée dans les environs (maximum 1h de route) le jeudi ou le dimanche avec le pique-nique tiré du sac. 15 à 25 km.
- La marche nordique le samedi matin de 9h00 à 11h00.
- Les randonnées organisées par les villages, appelées R.O.P - Randonnée Organisée Payante - (cf. guide des randonnées pédestres de l'Ain et du Rhône), départ à 8h00. 7 à 30 km selon les parcours proposés. Le tarif varie de 5 à 10 euros selon la distance choisie et permet de bénéficier d'un ou plusieurs ravitaillements au cours de la randonnée.

Un guide des cotations est à votre disposition pour mieux estimer la difficulté des randonnées :

<https://www.ffrandonnee.fr/data/CMS/files/randonnee/Guide-cotation-ffrandonnee-2020.pdf>.

## Randonnée Santé (labellisé par la FFRP)

Cette forme de randonnée s'adresse aux personnes convalescentes souhaitant se remettre en forme. Elle est parfaitement adaptée aux difficultés des randonneurs. Elle se déroule soit dans les environs de St André ou deux fois par mois en sortie extérieure à 20mn maximum et en covoiturage. Une fois par trimestre il est aussi proposé une sortie à la journée, avec restaurant ou pique nique.

## Marche nordique

C'est une activité physique plus complète où le travail du haut du corps devient primordial et permet un meilleur entretien de notre forme physique aussi bien en terme de souplesse, que de musculation ou de cardio.

Encadrées par des animateurs formés par la FFRP nous commençons par une période d'échauffement suivie de période de marche, d'initiation, renforcement musculaire et terminons par 10 min d'étirements.

Cette activité se pratique sur des chemins non goudronnés aux alentours de St André ou à proximité  
Relevé numérique et balisage

Dans le cadre de ces activités au sein de la FFRP notre club participe au travail de relevé numérique des chemins de randonnées et au travail de balisage qui nous permettent de randonner avec plus de sécurité.

## **Ses commissions :**

Programmes : Elle établit l'ensemble des randonnées sur l'année (lieu, distance, la durée des balades...)

Séjours : Elle organise des séjours de randonnées pédestres à raison de 3 à 4 par an. Le programme actuel comprend un séjour d'une semaine en mai, deux séjours (l'un en juin, l'autre en août) de cinq jours en moyenne montagne et un séjour « Rando-Balnéo » en Automne.

L'association bénéficie d'une extension de l'Immatriculation Tourisme dont est titulaire la FFRP qui permet l'organisation de ces séjours.

Culture et Animation : Elle prend en charge l'organisation des manifestations loisirs et culturelles du club (la soirée du club, une excursion en car avec visite d'un lieu emblématique, d'autres visites liées à une randonnée organisée par le club, etc....)

## **Composition des membres du bureau**

Co-présidence : Annyck Ferry (06.21.10.36.99) - Bruno Mary (06.07.35.21.65)

Vice- présidents : Paulette Montgrenier - Alain Beurier

Trésorier : René Guérin

Trésorier adjoint : Paul Prat

Secrétaire : Nicole Delore

Secrétaire adjointe : Evelyne Serverin

## **L'adhésion à l'association**

Le montant de l'adhésion est fixé pour la saison sportive du 1<sup>er</sup> septembre de l'année en cours au 31 août de l'année N+1 et voté en assemblée générale pour l'année suivante sur proposition du CA.

Les inscriptions sont principalement prises en compte lors du Forum des Associations le 1<sup>er</sup> samedi de septembre.

## **L'assurance**

Le Code du Sport (articles L321-1 à L321-9) fait obligation aux associations d'une Fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents et de délivrer une licence à tous les membres randonneurs.

La cotisation annuelle comprend l'adhésion au club, la licence de la Fédération Française de la Randonnée et l'assurance IRA (Individuelle avec Responsabilité civile et accidents corporels) qui lui est associée.

Les adhésions et licences sont enregistrées ou renouvelées à partir du 1<sup>er</sup> septembre jusqu'au 31 août de l'année suivante. Toutefois, le licencié bénéficie de la couverture assurance jusqu'au 31 décembre de la saison en cours, s'il consent au renouvellement.

Les principales garanties sont visibles au verso de l'imprimé de la licence.

### **En cas de sinistre :**

- La déclaration peut être faite en ligne sur le site de la FFRP : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) rubrique Extranet > Déclarer un sinistre et suivre les instructions (identifiant et mot de passe sont inscrits en haut à droite du verso de l'imprimé licence).

- Ou directement sur le site de l'assurance : [www.assurances.com](http://www.assurances.com) rubrique Déclarer un sinistre > Groupement > Fédération > Fédération Française de la Randonnée Pédestre et suivre les instructions.

L'ensemble des garanties et responsabilités est visible dans « le guide assurances de l'année en cours) téléchargeable :

<https://ffrandonnee.fr/data/CMS/files/adhesion/FFRANDONNEE-GUIDE-ASSURANCES-2017-2018.pdf>

## Le respect de l'environnement

Ne laissons ni traces de notre passage, ni déchets, pensons aux autres.  
Nous ne sommes pas les seuls utilisateurs des sentiers.  
La nature n'est pas une poubelle.

## La Charte du randonneur

### **Respectons les espaces protégés.**

En France, de nombreux espaces naturels remarquables (parcs nationaux, réserves naturelles...) sont protégés par des dispositifs réglementaires.

**Que ce soit sur le littoral, à la montagne, dans les zones humides ou ailleurs, ces espaces accueillent les randonneurs. Renseignez-vous avant de partir pour connaître les dispositifs réglementaires.**

### **Restons sur les sentiers.**

Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme.

**Restez sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces fragiles.**

### **Nettoyons nos semelles.**

Sans le savoir, nous pouvons nuire à la biodiversité **en apportant dans la terre collée à nos semelles des graines ou des germes venus d'autres milieux naturels. Pensez à nettoyer régulièrement les semelles de vos chaussures, notamment après un séjour à l'étranger.**

### **Refermons les clôtures et les barrières.**

Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui.

**Pensez à fermer les clôtures et barrières après votre passage**

### **Récupérons nos déchets.**

Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas.

**Choisissez les produits que vous utilisez. Ramassez et remportez vos déchets avec vous. Soyez volontaire pour préserver notre environnement.**

### **Partageons les espaces naturels.**

La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins.

**Partagez l'espace naturel avec les autres activités sportives et restez attentifs aux autres usagers.**

### **Laissons pousser les fleurs.**

Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que dans un bouquet.

**N'arrachez pas de fleur, de bourgeon ou de jeune pousse mais apprenez à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement naturel.**

### **Soyons discrets.**

Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits.

**Restez discrets pour avoir une chance de les apercevoir. Ne touchez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.**

**Ne faisons pas de feu.**

Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature.

**Respectez les consignes et en cas d'incendie, appelez le 18 ou le 112 .**

**Préservons nos sites.**

**Soyez acteur de la qualité vos sites de randonnée** Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Grâce au programme [Suric@te](mailto:Suric@te), signalez toute anomalie sur le site [sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr). Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et les conseils généraux en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports

Annyck Ferry  
Co Présidente

Bruno Mary  
Co Président