



« NOUVELLES de RandoVLB » Juillet 2021 N°11

Editorial

Ami(e)s randonneurs et randonneuses bonjour,

C'est l'heure de la césure estivale ! Avec la levée progressive des contraintes sanitaires, nombre d'entre nous, allons mettre à profit cette période pour retrouver familles et amis dont la pandémie nous a parfois éloignés pour un temps, ou pour effectuer le voyage plusieurs fois reprogrammé. Ainsi chacun va pouvoir s'adonner, dans un esprit de liberté retrouvée, à ses activités favorites à la montagne, la mer, la campagne mais aussi... à Verrières le Buisson. A ce titre les activités du club se poursuivront durant les mois de Juillet-Août en fonction de la disponibilité des animateurs. Ces randonnées seront publiées au fil de l'eau sur le site de RandoVLB, et celles et ceux d'entre vous intéressés sont invités à consulter régulièrement les mises à jour de la programmation.

Je saisis une nouvelle fois l'opportunité de cette lettre périodique, pour remercier chacun de l'esprit de responsabilité individuelle et collective qui a prévalu au sein du club, dans l'application des mesures sanitaires durant toute cette période. Contrairement à d'autres associations de randonnée, ce respect des contraintes sanitaires, nous a permis de maintenir le programme diversifié qui fait notre spécificité. Votre participation nombreuse aux activités (jusqu'à plus de 30 randonneurs) témoigne de votre besoin d'évasion et de lien social et nous pouvons être collectivement fiers de l'avoir satisfait en dépit d'une situation fort adverse.

Je remercie également à nouveau les animateurs pour leur investissement personnel et leur créativité à proposer des randonnées dont le rayon se limitait, pendant un moment, à la taille d'un mouchoir de poche ! Bref, nous pouvons nous féliciter du soin que nous avons pris à l'égard de notre club pour la poursuite de ses activités.

Formons le vœu de nous retrouver en pleine forme à la rentrée. Continuons à prendre soin de nous !

Le programme de septembre et d'octobre est déjà consultable sur le site. Dans ses grandes lignes la programmation demeure semblable. Nous soulignerons qu'elle s'enrichit le jeudi matin d'une séance de Marche Nordique et, que se pérennisent les randonnées thématiques initiées cette année (observation d'oiseaux, balisages, biodiversité...).

D'autres **nouveautés** se proposent à nous pour la rentrée : la **dématérialisation** de la licence fédérale à l'initiative de la FFRandonnée, l'**adhésion** et le **paiement en ligne** par **carte bancaire** de votre cotisation.

Par ailleurs, ces derniers mois, chacun d'entre nous s'est désormais accoutumé, à la consultation régulière du **site** de RandoVLB, que ce soit pour consulter le programme des randonnées, s'inscrire aux randonnées, séjours ou WE, lire les communications du club ou rechercher des informations. Le site devient un outil incontournable. Ainsi le Conseil d'Administration s'interroge sur l'évolution possible de son contenu et de son ergonomie, et souhaite associer chacun d'entre vous à sa réflexion. Dans le guide-questionnaire joint, avec tous nos remerciements anticipés, vous êtes invités à faire connaître vos idées, remarques, suggestions, attentes....

Bonnes vacances à toutes et tous et à très bientôt sur les chemins de Verrières en juillet et Août ou à la rentrée ! Claude

Dates à noter

Le samedi 11 septembre	Forum des associations À partir de 13h30 au Parc Régnier
Le mercredi 15 septembre	Rando découverte ouverte à tous, adhérents et non adhérents trois parcours de 6, 10 ou 12km + marche nordique Rencontre autour d'un verre
Le dimanche 19 septembre	Journée européenne du patrimoine Une journée du côté de Brie-Comte-Robert
Le vendredi 12 novembre	Assemblée Générale à 18h à l'Espace Bernard Mantiennne Suivie d'un repas (à confirmer)

I - Formalités – Inscription par notre secrétaire Hanh

=> Généralités sur la cotisation

La cotisation comprend l'adhésion au club et la licence de la FFRandonnée

Notre association est affiliée à la FFRandonnée. Pour une question d'assurance chaque adhérent de notre association doit être en possession d'une licence FFRandonnée. On peut adhérer à l'association tout en étant licencié à la FFRandonnée dans un autre club.

- L'**adhésion** à l'association et la **licence** de la FFRandonnée seront valables jusqu'au 31 août 2022.

- La **licence** comprend obligatoirement une **assurance** (avec deux options IRA et IMPN) couvrant le licencié en responsabilité civile, défense et recours, accidents corporels, frais de recherche et sauvetage. Seule l'assurance reste valable jusqu'au 31 décembre 2022.

L'option **IRA** concerne toutes les activités de base, randonnées, camping, raquettes, ski nordique

L'option **IMPN** concerne en plus les activités comme l'alpinisme (peu difficile), ski alpin, cyclotourisme et sports d'eau.

À prendre éventuellement si vous envisagez de participer au séjour montagne (se renseigner auprès de l'association)

Tableau récapitulatif de la cotisation (adhésion + licence) :

Adhésion 15€ + licence avec assurance IRA	: 28€	= 43€
Adhésion 15€ + licence avec assurance IMPN	: 38€	= 53€
Adhésion avec licence prise dans un autre club (*)		= 18€
Adhésion jeune 4€ + licence avec assurance IRA	: 28€	= 32€

(*) : avec l'adhésion, nous fournir le n° et la copie de la licence FFRandonnée

=> Nouveautés

Bonne nouvelle ! La crise sanitaire a pour conséquence le maintien du tarif de la licence 2021/2022.

** La licence

La FFRandonnée a décidé la **dématérialisation** de la **licence fédérale** à partir de la rentrée 2021/2022. Il n'y aura donc plus de lettre-carte papier à partir de septembre 2021.

Les avantages avancés sont les suivants :

- Réduction de notre impact sur l'environnement.
- Diminution des coûts de consommables.
- Accessibilité de la licence sur différents supports (smartphone, ordinateur ...)
- Transmission de la licence en temps réel à l'adhérent et gain de temps pour le club.

Dès l'enregistrement de votre inscription dans le système de Gestion de la Fédération, la licence dématérialisée vous sera automatiquement envoyée en format PDF à votre adresse mail et un mot de passe vous sera communiqué.

Vous pourrez enregistrer votre licence dans votre téléphone portable, mais également l'imprimer, si vous le souhaitez.

Vous pourrez également la retrouver dans l'espace « mon compte » du site internet de la fédération ;

Ces supports en PDF ont la même valeur que la licence « papier ».

** L'adhésion

La **demande d'adhésion** est rendue **éditable*** afin d'être directement remplie sur ordinateur. (***télécharger et installer préalablement Acrobat Reader pour ce faire**)

Connectez-vous sur le site <http://randovlb.org/index.php/adhesion-facile/> pour télécharger et enregistrer les trois documents nécessaires à votre adhésion

- La demande d'adhésion 2021/2022
- Le questionnaire de santé « QS-Sport ».
- Le certificat médical à faire remplir par votre médecin si besoin.

Une fois renseigné et enregistré ce document peut être **de préférence**, envoyé par courrier électronique à adhésions@randovlb.org – ou à défaut imprimé et envoyé par courrier postal (adresse sur le bulletin d'adhésion)

** Le paiement

Enfin, **dernière nouveauté** : après avoir rempli votre bulletin d'adhésion, il est possible de faire le paiement de votre cotisation en ligne par Carte Bancaire à l'aide du lien suivant :

<https://www.payassociation.fr/randovlb/paiement-adhesion-2021-2022>

L'inscription sera effective après encaissement de la cotisation, réception par mail de la demande d'adhésion et réception au secrétariat des pièces jointes (Photo - éventuellement certificat médical / chèque)

=> Certificat médical ou attestation

** Pour une nouvelle adhésion à l'association RandoVLB

Une randonnée à l'essai est possible avant de prendre votre adhésion. Se présenter à l'animateur. Joindre à votre adhésion le document ci-joint, un certificat médical agréé par la FFRandonnée, rempli par votre médecin traitant, et une photo récente.

** Pour un renouvellement d'adhésion :

Nous vous demandons de prendre votre adhésion avant votre première participation à une activité. Joindre une photo récente (si possible) et pour le certificat médical nous vous rappelons les récentes directives. À savoir : depuis septembre 2017, les certificats médicaux ont une validité de 3 ans sous certaines conditions présentées dans le questionnaire de santé à remplir.

De ce texte, s'ensuivent deux cas :

- Vous avez remis un certificat médical en 2018/2019 : ce dernier aura alors plus de 3 ans, il est donc obligatoirement à renouveler ;
- Votre certificat médical a moins de 3 ans : vous devez **remplir** le **questionnaire** de santé vous permettant de déterminer si vous devez ou non obtenir et fournir un **nouveau certificat médical. Ce questionnaire de santé personnel et confidentiel n'est pas à retourner à l'association.**

Si vous avez oublié la date de votre dernier certificat médical (valable de date à date), vous pouvez en faire la demande par mail à Hanh ou à Régine.

Si vous répondez **NON** à chacune des questions, pas besoin d'un nouveau certificat médical vous devez simplement joindre à votre inscription, l'**attestation signée** (au dos du certificat médical).

Par contre, en présence d'un « **OUI** » un nouveau certificat médical est à nous remettre. Merci d'utiliser le document ci-joint agréé par la FFRandonnée.

Nous attirons votre attention sur l'importance de définir **avec** votre médecin, vos aptitudes et vos limites. Nous rappelons que la FFRandonnée nous fait obligation d'exiger ce certificat : en absence de celui-ci nous ne sommes pas autorisés à vous inscrire à l'association et par conséquent à vous accepter dans les randonnées, WE et séjours.

=> Fiche « Demande d'adhésion », quelques points importants :

- **Vos données** : n'oubliez pas, pour vos données personnelles, de signaler **clairement** (par exemple en rouge) toutes **modifications** intervenues en cours d'année 2020-2021 (adresse, tel, mail ...)

- **Pas de signature sur la demande d'adhésion numérisée**. En conséquence, par substitution à la signature, le paiement de votre cotisation vaut engagement à suivre les consignes de **sécurité** données par vos animateurs lors des randonnées ;

- **Vos habitudes ou préférences** : vos animateurs souhaitent vous connaître rapidement (grâce aux photos **récentes** !) et éventuellement **cibler** leurs envois de messages, en connaissant vos **préférences** parmi les randonnées proposées (vos disponibilités peuvent changer d'une année sur l'autre). Pour faciliter l'organisation de certaines activités, nous vous demandons votre **accord** pour transmettre vos N° de téléphone et adresse mail aux participants d'une même activité – rando culturelle, week-end, séjour ...

=> « **Passion Rando** » : nous vous recommandons, à l'occasion de l'adhésion, l'abonnement pour **8€** à « Passion Rando », le magazine des passionnés de la Rando. Édité par la fédération, il paraît 4 fois par an et, avec plus de 80 pages engageantes et colorées, il présente de nombreux articles et reportages, d'idées et de tracés de randonnées, d'actualités et de conseils, notamment pour les matériels et équipements de randonnée. (Des numéros seront consultables sur notre stand au forum des associations) ;

=> « **Carte Santé** » : Le Conseil d'Administration, soucieux de la sécurité des participants aux activités du club a décidé la mise en place d'une « Carte Santé ». Depuis le mois de mai 185 adhérents se sont vus remettre au départ des différentes randonnées cette carte.

Strictement confidentielle elle contient les informations médicales que chaque adhérent estimera nécessaire d'y inscrire (par ex : groupe sanguin, antécédents médicaux, traitements médicamenteux, allergies, vaccinations, contre-indications...) mais également le n° de téléphone d'une personne à contacter en cas de nécessité.

Dans l'hypothèse d'une nécessaire prise en charge médicale au cours de laquelle le porteur ne serait pas en mesure de donner par lui-même des informations médicales le concernant, cette carte sera exclusivement remise aux services de secours.

La Carte Santé, (dont l'usage n'est pas obligatoire mais fortement recommandé), a vocation à rester dans le sac à dos du randonneur avec sa carte d'identité. Par extension elle peut également servir, hors randonnée, dans le cadre de la vie quotidienne.

II - Communication

==> Un message de Christian, notre « Grand maître du site »

Notre site <http://randovlb.org> est devenu un outil de communication et de consultation de nos activités très important. Depuis les contraintes sanitaires liées à la pandémie du Covid-19 un outil d'inscription à nos Randonnées et à la Marche Nordique ce qui nous a permis de ne pas interrompre nos activités et nos sorties.

Que vous soyez remerciés ici de votre participation et de la discipline que vous avez montrée dans le respect de ces consignes.

Les statistiques de ce site montrent qu'un nombre important de pages sont très fréquemment consultées, mais il en est d'autres qui le sont peu.

Afin que nous puissions considérer une adaptation de son contenu, nous vous suggérons de bien vouloir vous exprimer en formulant les améliorations que vous pourriez souhaiter ou des critiques constructives si vous en avez, en envoyant vos commentaires à l'adresse suivante : webmaster@randovlb.org

Nous ferons en sorte de regrouper vos suggestions et de les considérer en CA.

==> Le site ... quelques mots sur son contenu très régulièrement mis à jour par Christian (avec date de mise à jour).

- Tout ce qui concerne les randonnées (programme, inscription) est accessible à tout le monde.

- Seules les informations concernant les WE, séjours et certaines sorties avec inscriptions (page adhérent) sont protégées par un mot de passe, ainsi que les photos du bandeau prises lors des randonnées. Le **mot de passe** vous est remis par le secrétariat lors de **votre adhésion au club**. Notez-le bien pour éviter de le redemander, vous allez en avoir souvent besoin ! Un **nouveau mot de passe** sera mis en place et envoyé à tous les adhérents à partir de la mi-septembre.

- Le site avec sa page « **Dernières infos** » vous permet de connaître les éventuelles dernières modifications la veille d'une randonnée ou d'une activité ou simplement d'accéder à la page sur « **les détails** » de nos sorties ou randonnées.

- Le site reste pour la prochaine année l'outil privilégié pour les **inscriptions** et l'enregistrement de **votre intérêt** pour une activité en cours d'étude. Ce moyen a largement fait ses preuves depuis sa mise en place.

Pour toute question concernant une randonnée, l'organisateur de l'activité reste votre interlocuteur privilégié ...

- Le site est un outil de **partage**, de **rencontre** et d'ouverture avec la page « **Flash Infos des adhérents** » ; question que nous nous posons : page à garder ?

Avez-vous des destinations de randonnées extérieures à faire partager ? ...

N'oublions pas que le site reflète la dynamique que nous apportons à notre association.

III– Randonnées : calendrier, quelques rendez-vous, nouveautés, randos spécifiques

==> Le calendrier de septembre et octobre

Le programme ci-joint est également sur site à partir de fin juin. Mais ne connaissant pas la situation sanitaire à la fin des vacances d'été, chacun est conscient qu'une consultation fréquente du site sera nécessaire pour connaître les dernières consignes. Beaucoup de points d'interrogations certes, lieu du RV ? Co-voiturage possible ? mais qui ne devraient pas nous empêcher de randonner ...

Notre proposition de randonnées reste très variée et nous vous conseillons de lire attentivement les informations données afin que votre **choix de type de marche** corresponde bien à votre **forme du moment**, ne vous SURESTIMEZ pas. Pour notre santé, la marche est un sport à pratiquer avec plaisir. Si vous avez un doute sur votre place dans un groupe, n'hésitez pas à joindre un animateur... Il est un devoir pour les animateurs de vous aider dans votre pratique de la randonnée.

==> Quelques rendez-vous ponctuels par ordre chronologique

- **Le Forum des associations**, le samedi **11 septembre** de 13h30 à 17h30

L'association aura son stand « Randonnée de Verrières-le-Buisson ». Une bonne partie de l'équipe sera là pour vous accueillir, vous renseigner sur nos différents projets et répondre à vos questions. Ce sera aussi l'occasion, pour ceux qui rencontrent des difficultés ou qui n'ont pas le matériel informatique adéquat, de faire ensemble votre **adhésion** ainsi que le paiement par internet (ne pas oublier votre CB) ...

• « **Rando découverte pour tous** » le **mercredi 15 septembre après-midi sur INSCRIPTION**

L'heure du Rendez-vous entre 13h30 et 14h et le lieu vous seront donnés la veille avec la confirmation de votre inscription.

Cette « **rando découverte** » est ouverte aux adhérents et aux **non adhérents**. **Trois** randonnées sont proposées avec un itinéraire d'environ 12km, 10km et 6km. L'allure est donnée par l'animateur pour les marches de 10 et 12km et pour celle de 6km, la vitesse est adaptée à celle des participants.

Cette année, nous vous proposerons également une initiation à la marche nordique et un parcours pour les initiés. Des précisions seront communiquées au moment du Forum des associations et sur le site.

C'est l'occasion de se retrouver après les vacances, de venir en famille (enfant à partir de 6-7 ans) ou de convier pour cette « **rando découverte** » dans le Bois de Verrières, vos amis, vos connaissances ...

À l'issue de ces marches, tous les participants sont invités à se retrouver avec **leur verre** dans la grande salle de l'Espace Bernard Mantienne ou selon le temps, à l'extérieur. **Venez nombreux.**

• **Journée Européenne du patrimoine 2021** le dimanche **19 septembre**, à **Brie-Comte-Robert**. B. Ayrault & B. Rouget

Nous irons à Brie-Comte-Robert, dont le château (de la fin du XII^e) est sans doute le plus ancien d'Ile de France. Sa visite guidée est en préparation avec une association locale, ainsi qu'une découverte, en matinée, du patrimoine de la commune.

L'après-midi donnera l'occasion de parcourir une partie du **Chemin des Roses** qui remplace sur 17 km une ancienne voie ferrée désaffectée. Plusieurs trajets sont prévus, de longueurs différentes.

• **Assemblée Générale** : le **vendredi 12 novembre** à 18h à l'Espace Bernard Mantienne (à confirmer)

Dès réception de ces « Nouvelles de RandoVLB », réservez votre soirée du vendredi 12 novembre pour notre AG. Nous vous retrouverons avec plaisir dans la salle Club 21 de l'Espace Bernard Mantienne. Après les rapports moral et financier de l'année 2020-2021 et l'exposé des projets pour 2022, il est sympathique et convivial de prolonger la soirée par notre traditionnel repas ou buffet ou apéritif

==> **Nouveautés dans l'organisation des randonnées**

• **le lundi matin** : cette activité initialement ponctuelle a trouvé son public et est désormais hebdomadaire. Une marche de 2h, à allure soutenue (un arrêt), sur une distance d'environ 8km avec dénivelés dans le Bois de Verrières.

• **Randonnées à thème** : pour débiter ce type de randos, trois propositions variées mais liées à la nature ...

- **10 janvier 2021** : 14 participants, une randonnée de 10km avec observation des **oiseaux** aux étangs de la Minière. Munis de paires de jumelles et d'un matériel prêté par l'ADER une dizaine de participants ont apprécié les connaissances de deux ornithologues Annie et Brigitte. Au programme des oiseaux migrateurs ... étang du Val d'Or ...

- **24 mars 2021** : 14 participants avec Patricia, bénévole de « **Nature Essonne** » nous avons tendu l'oreille pour reconnaître en particulier le chant de la sitelle, observer les différents types d'arbres, les marques sur les arbres au sol ... petit parcours dans le Bois de Verrières mais riches découvertes pour la plupart d'entre nous...

- **28 mai 2021** : 9 participants, pour une initiation aux techniques de **balisage** avec quatre adhérents de notre club, brevetés « **baliseurs** » à la FFRandonnée, sur un tronçon du GR655 (chemin de Compostelle) dans le Parc de la Noisette puis balisage d'un nouveau PR en jaune, le « Tour de la Forêt de Verrières » ... la suite du balisage du PR est programmé le **jeudi 1^{er} juillet** ...

Ces randos sont très ponctuelles et fortement liées aux opportunités aussi si vous souhaitez participer, **cocher la case** sur le bulletin d'adhésion pour être personnellement contacté.

• **Randonnée de journée ponctuelle** : Jocelyne vous propose une rando journée, un **vendredi** de temps en temps, accessible à tous ceux qui pensent que les « randos journée » sont réservées aux marcheurs excellents !

« Cette rando vous prouvera que vous avez les capacités de marcher une journée entière(entre 15 et 20km) et nous prendrons notre temps pour observer la nature, profiter du paysage, et marcher à notre rythme.

N'hésitez pas à venir tenter l'expérience...Vous ne serez pas déçus ! »

==> **Randos spécifiques, marche nocturne, marche nordique & randos culturelles : également des nouveautés**

Concernant ces activités, les informations complémentaires seront mises, en temps voulu, sur le site ou transmises directement par les animateurs aux participants intéressés. N'oubliez pas de **cocher** vos préférences sur la « Demande d'adhésion 2021-2022 ».

• **Marche Nocturne**

Ces marches d'environ 8km ont dû être annulées cette année mais nous les reprogrammerons en 2021-2022. Le prochain RV est fixé au **vendredi 29 octobre à 19h** sur le parking devant EBM. Il est recommandé d'avoir une lampe ou une frontale.

• **Marche nordique : un nouveau créneau horaire**

Au **samedi matin** habituel (RV en haut du Chemin de la Vallée à la Dame à **8h30**), vos animateurs vous proposent également le **jeudi matin** à **9h30** – même lieu de RV

Pour une séance de découverte, nous prêtons des bâtons.

Pour plus d'informations aller sur le site ou contacter Maurice Tong-Cuong et rejoignez-nous au Forum des Associations

• **Randonnées culturelles de l'automne, un samedi après-midi par mois,**

Pendant la période de confinement les randos culturelles, préparées par les compères habituels, ont pu se poursuivre et plusieurs communes proches (Clamart, le Plessis, Bièvres, Gif et Jouy) ont vu le passage des petits groupes de six imposés par la pandémie. Une **nouveauté** très appréciable à propos de ces randos, les « **Road Book** » riches de connaissances sont accessibles sur le site dans la rubrique « *Détails de nos sorties* ».

Des précisions y sont régulièrement ajoutées, en particulier concernant la nécessité de s'inscrire, la limitation du nombre de participants ou l'éventuelle participation aux frais pour les visites guidées. Les parcours pédestres sont de l'ordre de 6km (environ deux heures de marche).

Exceptionnel à ne pas manquer : le samedi 2 octobre, pour l'inauguration de la saison 2021-2022 des randos culturelles classiques (décrites sur le site), le Roi Soleil nous accueillera toute la **journée**, dans son parc de **Versailles** ; il a prévu de nous faire l'honneur de ses grandes eaux et de ses jardins musicaux (mais sans nous inviter à sa table !) (prévoir 10€)

IV – Week-end Automne 2021 : Le Perche par J. Bruel et G. Damette

Les restrictions dues aux conditions sanitaires n'ayant pas permis de le maintenir au printemps, et l'enquête lancée en février ayant montré que 38 personnes étaient encore intéressées, il a été décidé de repousser une seconde fois ce week-end aux vendredi, samedi et dimanche **17, 18 et 19 septembre prochains**.

Nous rappelons les lignes principales de celui-ci très légèrement modifiées par rapport au projet initial

- Nous logerons à l'hôtel Inn à Alençon.

- La **première** journée est consacrée à la découverte du site de la célèbre bataille de "**la poche de Falaise**" de la seconde guerre mondiale. Nous débiterons donc par une visite guidée du **Mémorial du Mont-Ormel**. Puis une marche de **9km** et une marche de **14km** seront proposées l'après-midi à travers le champ de bataille. Avant de rejoindre l'hôtel, il est prévu une visite du Haras National du Pin, suivi d'un arrêt dégustation dans une distillerie de calvados.

- La **seconde** journée est consacrée à la découverte des **Alpes Mancelles** avec la visite de Saint Cénéri-le-Gérei, classé parmi les plus beaux villages de France. Ensuite une marche de **17km** et une marche de **11km** seront proposées. La randonnée de 11km sera suivie par une visite guidée de la ville d'Alençon.

- La **dernière** journée sera consacrée à la découverte du **Perche** avec une visite guidée de **Mortagne-au-Perche**, suivie d'une marche de **16km** et d'une marche de **12km** dans la campagne environnante.

Le coût a dû être adapté et porté à **190€**. Les documents pour l'inscription seront envoyés et mis sur le site dans le courant de l'été . **La capacité maxi n'est pas encore atteinte** et ceux qui seraient intéressés peuvent s'inscrire sur le site ou contacter directement Jean Bruel ou Guy Damette.

Remarque : l'année 2020-2021 a fortement été perturbée au niveau de la réalisation des WE et séjours. Ces derniers ont été bien engagés parfois financièrement mais tous ont dû être reportés parfois jusqu'en 2022 !!

Nous vous engageons à surveiller le site et en particulier la page des WE et séjours, réservée aux adhérents.

Sont concernés par ces reports :

- le WE urbain de fin d'année 2021 à Rennes
- les deux séjours raquettes début 2022
- le WE de printemps 2022 à Provins ... Restons optimistes pour l'arrivée de jours meilleurs

* * *

Bel été à chacune et à chacun de la part de toute l'équipe d'animateurs





Association « Randonnée de Verrières-le-Buisson » en 2021

Membres du Bureau

Président : Claude ROBIN – Vice-Président : Bernard AYRAULT

Trésorière : Marie-Laure MAURIN

Secrétaire : The-Hanh PHAN - Secrétaire adjointe : Régine HURTEAU

Les membres du CA et les animateurs

Parviz Ahmadinejad	01 60 11 69 58	06 70 94 80 40	parvizalef@gmail.com
Bernard Ayrault (CA)	01 69 20 58 37	06 30 26 28 32	sbayrault@gmail.com
Soazic Ayrault (CA)	01 69 20 58 37	06 84 20 67 60	soazic.ayrault@gmail.com
Christian Badeuil (CA)		06 43 52 62 94	christian.badeuil@gmail.com
Alain Boussac	01 69 20 53 45	06 89 93 74 32	alain.boussac@wanadoo.fr
Jean Bruel (CA)	09 53 65 96 82	06 86 81 15 08	j.bruel@free.fr
Guy Damette		06 34 01 31 47	guy.damette@gmail.com
Régine Hurteau (CA)	01 46 55 34 78	06 84 53 53 17	hurteau.regine@gmail.com
René Kergoat (CA)	01 46 68 14 28	06 30 17 49 86	rene.kergoat@gmail.com
Elisabeth Le Bourdon (CA)		06 85 08 42 61	elisabeth.le-bourdon@orange.fr
André Marais (CA)	01 69 30 92 29	06 89 37 40 15	marais.andr@orange.fr
Marie-Laure Maurin (CA)	01 69 20 46 18	06 21 27 76 49	ml.maurin@yahoo.fr
Christian Moreau		06 79 28 90 47	christian.moreau50@free.fr
Michel Mormès (CA)	01 69 30 86 21	06 89 31 40 29	michel.mormes@wanadoo.fr
The Hanh Phan (CA)	01 69 20 50 04	06 76 62 50 24	thehanh.phan@gmail.com
Claude Robin (CA)	01 60 13 15 49	06 24 02 33 07	robin_claude@club-internet.fr
Joaquim Roma		06 45 41 92 45	joaquim.roma@orange.fr
Bertrand Rouget (CA)	09 52 44 19 39	06 24 24 56 62	rvlb.bertrandrouget@free.fr
Marie-Nathalie Schmitt		06 07 38 80 19	marienathalie.schmitt@gmail.com
Jocelyne Séchet (CA)		06 81 09 68 71	jsechet@gmail.com
Maurice TongCuong (CA)	01 64 46 53 72	06 72 50 66 37	tong-cuong.maurice@neuf.fr
Bernard Villadier (CA)	01 69 30 13 06	06 62 61 82 29	bernard.villadier@gmail.com
Jean-Claude Wallerand (CA)	01 69 30 15 03	06 12 82 80 98	jean-claudewallerand@orange.fr

<http://randovlb.org>



CONSIGNES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ 2021-2022

Attention : il est possible que des consignes sanitaires spécifiques seront à ajouter

Pour votre sécurité personnelle

- Pour une **nouvelle adhésion** présenter le certificat médical (pièce jointe à remplir) de **non contre-indication** à la pratique de la randonnée et signaler tout problème de santé particulier.
- Pour un **renouvellement** d'adhésion, fournir une attestation ou un certificat médical, après avoir rempli le questionnaire de santé.
- la « **Carte Santé** » qui vous est remise par les membres du CA, est à remplir avec vos données médicales et à conserver avec vos papiers personnels (en rando : dans votre sac à dos). Elle est **strictement confidentielle**. Elle sera directement remise aux services de secours en cas de besoin.
- Être vêtu en fonction des prévisions météo de la journée - prévoir plusieurs épaisseurs de vêtements plutôt qu'un gros vêtement ; avoir toujours un vêtement imperméable et prévoir un chapeau en période de forte chaleur.
- Être bien chaussé (chaussures de randonnée avec semelle crantée).
- Prévoir de quoi s'alimenter et boire régulièrement.
- Si l'on doit s'isoler (« arrêt technique »), prévenir et poser son sac à dos sur le chemin pour le signaler. **Rappel « ne pas laisser de papier sur place ».**

Pour la sécurité du groupe

- Respecter les consignes données par l'animateur et l'allure fixée par lui.
- Marcher sur les trottoirs ou les bas-côtés quand ils existent.
- Sur une route, cheminer en file sur le côté gauche de la chaussée, sauf si cela présente un danger mentionné par l'animateur.
- **Traverser en groupe sur signal de l'animateur**, même sur les passages protégés quand ils existent

L'inscription au club vaut acceptation de ces consignes générales de sécurité et de civisme