



RANDONNÉE PÉDESTRE

La Retraite sportive de Créteil (RSC) propose des randonnées de niveaux différents chaque mercredi, jeudis. Il est également organisé le vendredi tous les 15 jours des balades de proximité « nature » ou « citadines ».

Un **programme trimestriel** est diffusé par courriel aux adhérents et est disponible sur le site web de l'association : <https://www.rsccreteil94.org/> ou à la permanence de la Maison des associations. Ce programme précise la difficulté de la randonnée (distance à parcourir, dénivelé) et l'horaire de départ. Dans la mesure du possible, un transport partagé est organisé par l'animateur. Le point de rendez-vous est situé sur le parking Jean Gabin à Créteil, plutôt vers le milieu ou autre lieu si départ en moyen de transport en commun.

Les randonnées sont ouvertes à toute personne à jour de sa cotisation donc licenciée et couverte par l'assurance fédérale.

Comment s'inscrire ?

Les inscriptions sont prises **le lundi précédant la randonnée auprès de l'animateur figurant sur le programme** :

- + De préférence par mail, ou par sms, du dimanche soir au lundi 18h. N'oubliez pas de signer **Prénom et nom en entier**, de préciser si vous disposez d'une voiture et le nombre de places disponibles.
- + Sinon par téléphone le lundi entre 18h30 et 19h30 en utilisant le numéro de portable de l'animateur qui vous est communiqué **en début du programme trimestriel**.

En cas de contretemps vous empêchant de participer à la randonnée, n'oubliez pas de prévenir l'animateur le plus tôt possible !

Votre équipement :

- + Vos papiers : Licence FFRS, **carte vitale + carte de mutuelle ainsi qu'une pièce d'identité** ; un peu d'argent (le montant de la contribution aux frais de covoiturage à donner au chauffeur, est précisé sur la convocation reçue après inscription) ;
- + Votre pharmacie personnelle et tout document jugé nécessaire pour une prise en charge éventuelle.
- + Votre portable avec les numéros de téléphone des animateurs enregistrés ;
- + Des vêtements confortables et adaptés à la saison (cape ou vêtement de pluie, chapeau, lunettes de soleil etc.)
- + Des chaussures imperméables et antidérapantes, de préférence à tige haute
- + Sac à dos (25 à 30 l) et éventuellement bâtons (télescopiques de préférence)
- + Une bonne réserve d'eau en plus de votre pique-nique et d'en cas énergétiques
- + **Une paire de chaussures de rechange pour le retour en voiture**
- + Deux sacs plastique pour recouvrir les chaussures en cas de repas au restaurant pour ne pas salir la salle.

Le Randonneur ne doit laisser aucune trace de son passage MEME s'il EXISTE des POUBELLES A PROXIMITE.

N'oublions pas que l'animateur breveté est bénévole et a la responsabilité de la bonne organisation de la randonnée.

Facilitons-lui la tâche, en observant un minimum de discipline.