



## Retraite Sportive de Paris (RSP)

65 rue du Moulin-des-Prés – 75013 PARIS  
Tél : 01 53 80 00 46  
courriel : [rs-paris@orange.fr](mailto:rs-paris@orange.fr)  
site : [www.sport-seniors-paris.com](http://www.sport-seniors-paris.com)

## Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO)

14 avenue René Boylesve – Boîte n° 24 – 75016 PARIS  
Tél : 01 45 00 22 10 - 06 42 47 68 22  
courriel : [spor16@orange.fr](mailto:spor16@orange.fr)  
site : [www.spor-seniors-paris-ouest.fr](http://www.spor-seniors-paris-ouest.fr)

# RANDONNÉES PÉDESTRES - PROMENADES : journées et demi-journées - 2<sup>ème</sup> trimestre 2019

## CONSIGNES

### Randonnée :

**Allure / dénivelées :** Les allures et les dénivelées sont annoncées par l'animateur pour chaque randonnée. **Prenez en bien compte avant de vous décider**

**Distances :** Les distances sont données à titre indicatif (+ ou - 1 km)

**Ne tenez pas rigueur à l'animateur, qui pour des raisons indépendantes de sa volonté, vous amènerait à faire des randonnées plus longues**

**Équipement :**

- chaussures de randonnées tous terrains, montantes et à semelles crantées, (Prévoir 1 pointure de + à l'achat.)
- sac à dos de 25 ou 30 l. pour le repas, la boisson (1 à 2 l) et votre pharmacie de secours, vos médicaments, brosse à chaussures etc.
- Protection contre les intempéries : chapeau, cape, lunettes de soleil

### Rendez-vous

Respectez l'heure et les lieux de rendez-vous : en cas de problème, appelez l'animateur. Une randonnée peut être annulée s'il n'y a pas assez de participants. Si vous n'avez pas de pass navigo, prenez vos 2 billets pour l'aller et le retour ou le coupon Mobilis 5 zones (à compléter et à composer).

Lors de l'achat du billet, conformez-vous bien **au libellé exact** de la gare mentionnée sur le programme.

ATTENTION : les indications des panneaux d'affichages des trains et des RER sont susceptibles de changer au dernier moment.

**LA RANDONNÉE EST ANNULÉE AUTOMATIQUEMENT** en cas d'intempéries (canicule, verglas, vents violents) et de météo en vigilance **jaune** ou **orange**.

En cas de grève, contactez l'animateur qui peut éventuellement proposer un autre lieu de randonnée.

<b>Gare Austerlitz G. Lignes Gare de Lyon Gdes lignes</b>	au bout du quai de départ du train : gare G. Lignes en travaux jusqu'en 2020 soit hall 1 (voies avec lettres) : devant le panneau d'affichage central face à la <b>voie G</b> soit : hall 2 (voies avec chiffres) : devant les deux écrans en prolongement de la <b>voie 5</b>
<b>Gare Montparnasse Gare Saint-Lazare Gare de l'Est Gare du Nord banlieue Gare du Nord Gdes lignes</b>	près du <u>guichet banlieue du RDC</u> – au niveau place Raoul Dautry (ne pas franchir les tourniquets) face au panneau d'affichage au-dessus de la <b>voie 8</b> écran d'affichage à hauteur de la <b>voie 22</b> niveau O <u>ou</u> Réseau Ile-de-France : écrans d'affichage banlieue face aux <b>voies 33 - 34</b> panneau d'affichage quai de départ des grandes lignes
<b>RER A – B – C – D – E</b>	regroupement dans la <u>deuxième voiture de tête des RER</u>
<b>Stations du RER E</b>	Hausmann-St-Lazare accessible depuis la gare St-Lazare Magenta dans l'enceinte de la gare du Nord.

## Comportement

**Formalités :** Munissez-vous de : pièce d'identité / cartes vitale et tiers payant / attestation d'assurances (pouvant être exigée par l'animateur).

**Responsabilité :** le club est responsable des groupes jusqu'à l'arrivée mentionnée dans le programme (gare, métro ou bus). Tout départ anticipé ou absence partielle doit être signalé à l'animateur et conduit à la fin de la responsabilité du club.

**Code de la route :** sur les routes sans trottoir : marche en file indienne sur le côté gauche dans le sens de la marche ; et profitez des accotements lorsqu'ils existent. Lors des traversées de routes, seul l'animateur donne le signal pour traverser. Utilisez les passages protégés pour traverser en groupe et respectez les feux de signalisation. Ne pas tenter d'interrompre la circulation, en s'immobilisant bras tendus au milieu de la chaussée pour faire traverser le groupe. *Extrait du Code de la Route applicable aux piétons... et aux randonneurs... : Décrets 2001-251 2001-03-22 - JORF 25 mars 2001 – Article R412-36 :*

"Lorsqu'ils empruntent la chaussée, les piétons doivent circuler près de l'un de ses bords. Hors agglomérations et sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité, ou "sauf circonstances particulières, ils doivent se tenir près du bord gauche de la chaussée dans le sens de leur marche. - - -".

**Solidarité :** Vous devez toujours rester solidaire des groupes depuis la gare d'arrivée jusqu'au lieu de retour. Ne perdez pas de vue les personnes devant vous, et celles marchant derrière vous. Faites remonter vers l'animateur tout incident constaté (nécessité d'arrêt, disparition, difficulté à suivre d'un randonneur). En cas d'arrêt en dehors des arrêts organisés, prévenez les autres et laissez votre sac en vue au bord du chemin. Si vous perdez de vue le groupe, restez où vous êtes, l'animateur retournera vous chercher... à condition que vous soyez visible sur le chemin ; si vous possédez un portable, enregistrez le n° de portable de l'animateur.

**Besoins naturels :** profitez des pauses organisées par l'animateur, sinon le prévenir et dans ce cas il fera ralentir le groupe.

**Horaire de retour :** Evitez de prendre un engagement trop tôt après une rando. L'heure du retour est assujettie à la saison, au temps et aux aléas rencontrés.

## Santé

**les tiques** (acariens) infectées peuvent transmettre des maladies graves(Lyme). Détectables sur votre peau par une rougeur autour de l'acarien. L'adulte ressemble à une petite boule noire de 2 mm environ à minuscules pattes qui s'accrochent dans votre peau, et le bébé-tique à l'aspect d'un point noir. Au retour d'une rando faites une inspection de votre corps. Pour enlever une tique il est conseillé d'utiliser un "tire-tic" vendu en pharmacie. Eviter, d'une part d'utiliser de l'éther qui peut faire régurgiter la tique et augmenter ainsi le risque d'infection et, d'autre part de trop appuyer avec une pince à épiler ce qui peut sectionner le corps de la tique et laisser la tête sous la peau. En cas de doute en parler à votre pharmacien ou médecin pour vous faire prescrire les antibiotiques adéquats et indispensables à prendre de suite.

**problèmes de santé :** Ne vous engagez pas dans une sortie si votre forme physique n'est pas adaptée ce jour-là. Sinon informez l'animateur qui prendra les mesures nécessaires pour ne pas compromettre la sécurité du groupe.

**Pensez à vous hydrater pendant la randonnée.**

**Vaccination antitétanique :** fortement recommandée (rappel tous les 10 ans).

**Site internet à visiter :** - Horaires des trains : [www.transilien.com](http://www.transilien.com) [www.horairetrain.net](http://www.horairetrain.net) [www.vianavigo.com](http://www.vianavigo.com)

- Météo (alerte orange) : <http://vigilance.meteofrance.com>

- Blog de Danielle : si vous souhaitez de précieuses informations sur la randonnée effectuée en sa présence.

Après la perte de 6 animateurs en deux ans, l'équipe d'animation s'est vue contrainte de réduire le nombre de randonnées programmées.

Face à l'absence de nouveaux animateurs ou animatrice la situation de cette activité n'apparaît pas pérenne.

Il convient donc qu'une relève arrive, à partir des randonneurs expérimentés et nouveaux.

Une familiarisation avec l'animateur pendant vos randonnées, ainsi qu'une formation vous permettront d'acquérir les connaissances nécessaires.

**IL N'EST PLUS TEMPS D'HESITER !!**

**Le Service Formation du CODERS 75 65 rue du Moulin-des-Prés, 75013 PARIS, vous fera connaître la filière à suivre au sein de la FFRS.**