

La randonnée c'est le plaisir de marcher en toute convivialité .

Pour participer à nos randonnées, il vous faut effectuer obligatoirement certaines démarches et avoir un équipement de base.

- Adhérer à l'association **GRESSY D'HIER ET DAUJOURD'HUI**
- **Prendre une licence avec assurance de la Fédération Française de Randonnée Pedestre**, à demander au moment de l'inscription à l'Association.
- **Présenter un certificat médical** précisant l'absence de contre indication à la pratique de la randonnée.
- Etre équipé(e) d'une bonne paire de chaussures avec maintien de la cheville et semelles crantées pour éviter foulures et glissades.
- Chaussettes pas très épaisses - types bouclettes- attention aux pieds flottants dans les chaussures, ampoules garanties.
- Une gourde d'eau, barres de céréales, fruits secs...
- Un vêtement de pluie dans le fond du sac ( K.way, cape de randonneurs...)
- Un chapeau, une casquette, .....pour soleil et froid.

L'animateur est toujours muni d'une trousse de premiers secours, mais il est recommandé aux participants d'apporter quelques pansements en cas d'éraflures, ampoules, etc.

L'horaire et le lieu des randonnées classiques sont sur le site et affichés au panneau du local de l'Association.

- Les randonnées spécifiques de Week end et séjours font l'objet de réunions et d'informations spéciales.

### **Comment se déroule une randonnée classique**

Elles ont lieu tous les 15 jours le vendredi.

Demi-journée en automne et en hiver ; Journée entière avec pique-nique jusqu'à la fin juin.

Pas de randonnée en Juillet et Aout.

Elles sont toutes programmées dans rayon maximum de 50Km. Le point de rassemblement a lieu sur la place des fêtes de Gressy, un co-voiturage tournant est organisé jusqu'au point de départ de la randonnée.

### **Important**

Avant de prendre une adhésion, vous avez la possibilité de faire une ou deux sorties probatoires avec nous afin de tester l'ambiance du groupe.

### **pour tous renseignements vous pouvez contacter :**

~~René TOLOSA-JOAS Tel : 01 60 26 14 56~~

Michel BARBIER Tel : 01 60 26 30 60