

**RANDONNEES PEDESTRES DU JEUDI APRES-MIDI,  
RANDO RESTO,  
RANDONNEE MOYENNE MONTAGNE  
RANDONNEE DECOUVERTE**

**REGLEMENTATION applicable,  
ET PRENDRE CONNAISSANCE DU RÔLE DE L'ENCADRANT en  
cliquant ici**

**En agglomération**

**A. TRAVERSEE de la CHAUSSEE**

Les piétons sont tenus d'utiliser les passages prévus à leur intention, lorsqu'il en existe à moins de 50 mètres.

**B. PROGRESSION SUR TROTTOIR ou ACCOTEMENT**

Obligation faite pour les piétons d'utiliser les trottoirs ou accotements lorsqu'ils existent, sinon utiliser la chaussée avec toutes les précautions nécessaires.

**Hors agglomération**

**A. REGLE GENERALE**

Les piétons qui empruntent la chaussée en dehors des agglomérations doivent se tenir près de son bord gauche dans le sens de la marche, ils doivent marcher face au danger.

**B. EXCEPTIONS**

Doivent toutefois emprunter le bord droit dans le sens de la marche, les cortèges, convois ou processions, troupes militaires, groupements organisés et encadrés de piétons (*randonneurs nombreux*) **tels les groupes de la RETRAITE SPORTIVE** et laisser libre toute la moitié gauche de la chaussée.

Par ailleurs, ces groupements organisés et encadrés (*un animateur devant et un à l'arrière*) marchant de front ne doivent pas excéder une longueur supérieure à 20 mètres. S'il y a formation de plusieurs groupes, ceux-ci doivent être espacés d'au moins 50 mètres.

Le respect des règles de sécurité est impératif pour le bien-être de chacun. Les randonnées, d'une manière générale, s'effectuent en empruntant des sentiers dans la nature, mais il est parfois (*voire souvent*) inévitable de circuler sur route. Dans ce cas, le code de la route est à observer de manière stricte.

**Nota :** Sur route étroite et sinueuse les animateurs et les randonneurs devront redoubler d'attention avec la protection d'un éclaireur à l'avant, et d'une surveillance particulière à l'arrière. Cette remarque est également valable pour la marche de la journée.

**Important :** Pour des raisons de sécurité et afin d'éviter toute contestation avec l'assurance en cas d'accident, les enfants et les animaux de compagnie ne seront pas admis lors des diverses activités.

**Organisation des groupes :** **Toute personne qui, au cours de la marche dépassera l'animateur en tête, marchera derrière celui de fin ou quittera le groupe se mettra en défaut vis-à-vis de l'assurance fédérale.**

**RESPONSABILITE DES ANIMATEURS**

**Les animateurs sont bénévoles et ne seront donc en aucun cas responsables des incidents ou accidents survenant aux randonneurs qui ne respecteraient pas les présentes consignes.**

**Quelques règles à respecter et recommandations avant de vous inscrire dans une activité**

|                                                                                     | <b>MEMOIRE en EVEIL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Par groupes de quinze personnes : séances d'une heure trente, toutes les deux semaines, proposant cinq à six jeux ou exercices mettant en jeu diverses facultés ( <i>mémorisation, logique, visualisation dans l'espace, expression, imagination...</i> ). Le ou les animateurs s'attachent à adapter le rythme et le niveau à chaque groupe, tout en laissant à chacun la possibilité de donner sa mesure en dehors de toute pression due au stress ou au jugement d'autrui.<br>Activité conseillée à toute personne soucieuse de conserver un esprit sain dans un corps sain. |

|                                                                                     | <b>MARCHE PROMENADE du LUNDI après-midi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Public concerné :</b><br>- Personnes ayant des problèmes de santé permanents ou passagers ( <i>un des objectifs est de les amener à rejoindre éventuellement les marcheurs du jeudi</i> ) <b>mais ne présentant pas d'invalidité.</b><br>- Personnes pour lesquelles le rythme des marches du jeudi est trop rapide ( <i>3,5 km / h</i> ).<br><b>Parcours et rythme de la promenade :</b> C'est une promenade d'environ 4,5 km ( <i>pas ou peu de dénivelé</i> ), sur des routes ou chemins très praticables de l'agglomération moulinoise voire des communes les plus proches. <b>La promenade se fait à un rythme lent : environ 2,8 km/h pauses comprises, dans la convivialité</b> et le respect des capacités de chaque participant.<br>Ce sont les animateurs qui donnent le rythme de la balade. |

|                                                                                     | <b>ACTIVITES DANSEES</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>DANSES EN LIGNE ET DANSES TRADITIONNELLES</b><br><b>CONSEILS PRATIQUES :</b> pas de chaussures à talons hauts ; deux groupes fonctionnent séparément : un groupe de débutant(e)s, un groupe de confirmé(e)s.<br><i>Souvenons-nous que chacun(e) a été débutant(e) un jour.</i> |

|                                                                                      | <b>MARCHES du JEUDI après-midi</b>                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>3 distances</b> proposées du même lieu de départ :<br><b>petite</b> 5 à 6 km, <b>moyenne</b> 7 à 8 km, <b>grande</b> 9 à 12 km. |

|                                                                                       | <b>TENNIS de TABLE</b>                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Le lundi après-midi c'est une séance dirigée plutôt destinée aux nouveaux pratiquants ou à ceux qui ont besoin de reprendre la main.<br><b>La délivrance d'une licence implique le respect des horaires.</b> |

|                                                                                       | <b>SWIN GOLF</b>                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Le <b>Swin Golf</b> se pratique sur des terrains rustiques avec une seule canne à trois faces et une balle molle de même poids qu'une balle de golf mais plus grosse. |

|                                                                                       | <b>PICKLEBALL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Le pickleball est un sport de raquette qui combine des éléments du tennis, du padel, du badminton et du tennis de table. Il se joue avec une raquette et une balle perforée en plastique sur un terrain de badminton au-dessus d'un filet de type tennis. Le pickleball est habituellement joué en double mais aussi en simple pour ceux qui recherchent un plus grand défi. |

|                                                                                       | <b>DISC GOLF</b>                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sport qui consiste à lancer un disque volant pour le faire entrer dans des corbeilles en métal disposées sur un parcours parsemé d'obstacles naturels, en effectuant un minimum de lancers. |

|     | VELO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    | <p><b>Rappel : port du casque obligatoire, respect du code de la route et vitesse adaptée au profil de la sortie.</b> Le choix d'un groupe n'est pas définitif.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Groupe « rouleurs » : 50 à 60 km environ, 18 à 20 km/h de moyenne.</li> <li>- Groupe « rouleurs confirmés » : 60 à 70 km, 20 à 22 km/h de moyenne.</li> <li>- Groupe « grands rouleurs » : 70 à 80 km à allure plus soutenue.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|    | PROMENADE à BICYCLETTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                    | <p>Pas besoin d'avoir du matériel et un équipement haut de gamme. Une bicyclette en bon état et peut être un cuissard pour le « confort » seront suffisants. Prévoir une chambre à air de secours. Dommage pour les « mises en plis ou les Brushings » le <b>PORT du CASQUE est OBLIGATOIRE</b>. Les circuits seront au maximum d'une trentaine de kilomètres et la vitesse aux alentours de 15 km heure en fonction du profil de l'itinéraire <i>de la sortie</i>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | JEUX DE CARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                    | <p>Par souci d'intégration et de convivialité, pour continuer d'exister, l'activité cartes connaît quelques modifications. En effet le groupe de coordination nouvellement constitué a souhaité modifier les <b>règles des jeux de cartes du vendredi</b> après-midi : le premier vendredi de chaque mois, il sera effectué un tirage au sort pour former les tables de jeux. Les responsables sont à même de prendre toute mesure nécessaire si les conditions sanitaires évoluaient. Restons prudents (gel hydroalcoolique, aération, ....).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                    | <p>« La participation à l'activité yoga, très demandée, exige une <b>fréquentation régulière</b>. Il est indispensable de <b>signaler</b> à la professeure <b>tout problème de santé</b> : articulaire, musculaire, oculaire, chimio, état dépressif, en particulier au retour d'une absence forcée. »</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | AQUA GYM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                    | <p>Pour des questions de <b>sécurité</b> et <b>d'assurance</b>, il est indispensable d'être en possession de claquettes.<br/>Il est <b>obligatoire de prendre une douche savonnée avant l'entrée dans le bassin et à la sortie</b>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | GYMNASTIQUE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                    | <p>Une « référente » sert de liaison entre les animatrices sur le terrain, les adhérents et l'administration du Club. Aussi tout problème ou question rencontrés au cours des séances doivent lui être communiqués. Particularités de chaque séance :</p> <p><b>GYM Avermes 1</b> – Mercredi matin : <i>Gym en musique.</i><br/> <b>GYM Capucines 1 et Capucines 2</b> – Mercredi matin – <i>Gym de maintien en forme.</i><br/> <b>GYM Avermes 2 et Avermes 3</b> – Vendredi matin : <i>Renforcement musculaire.</i><br/> <b>BODY ZEN</b> – Jeudi matin :<br/> <i>L'activité Body Zen est une méthode de gymnastique en musique associant plusieurs concepts : Qi Gong, Yoga, Pilates, les exercices amènent à prendre conscience de son corps à travers le mouvement dans l'espace, dans l'environnement et la relaxation. Elle est faite pour se ressourcer et se détendre.</i><br/> <b>STRETCHING</b> – Vendredi matin :<br/> <i>Le stretching est une pratique dite "douce" qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching vous invite à la détente et à la relaxation. Se détendre, étirer ses muscles, gagner en souplesse, améliorer sa mobilité</i><br/> <b>GYM YZATIS</b> – Samedi matin : <i>Gym adaptée.</i></p> |
|                                                                                    | METHODE PILATES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                    | <p>La <b>méthode Pilates</b> est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer les muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation des muscles apparents et d'améliorer l'alignement corporel.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  | TAI CHI-CHUAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | <p>Taïchi chuan et qi gong sont deux disciplines très complémentaires. Elles permettent de travailler la circulation des énergies statiques par l'aspect postural, et dynamique par le mouvement et la mobilité articulaire.</p> <p>Le <b>qi gong</b> est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration ...</p> <p>Le <b>tai chi</b> est à la fois un art martial et un art de santé qui met en œuvre et combine des mouvements et des techniques martiales avec la circulation du chi (énergie), la respiration, et des techniques d'étirements.</p>                        |
|  | SELF DEFENSE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                     | <p>La défense personnelle (<i>en anglais self-défense</i>) est la maîtrise de techniques de combat permettant de faire face à une attaque sans se servir d'une arme. L'enseignement de la défense personnelle est basé sur des arts martiaux (<i>judo, karaté, aikido</i>) auxquels elle emprunte des techniques simples et efficaces.</p> <p>Par-delà l'aspect défense, cette activité permet de renforcer la tonicité et la résistance du corps, d'améliorer sa souplesse et son équilibre, de prendre confiance en ses capacités. La pratique de katas (<i>suite de mouvements codifiés qui sont des outils de transmission de techniques, mais aussi de principes de combat</i>) permet également un fructueux travail de mémorisation.</p> |

### Conseils prévention Covid-19

Nous sommes très majoritairement vaccinés, ce qui ne doit pas pour autant nous faire oublier **la prudence et le respect des gestes barrières** que nous avons maintenant bien intégrés dans la pratique de nos activités.

### Quelques consignes à respecter :

#### Pour toutes les activités :

- **Avoir sur soi** les papiers (*identité, licence Retraite Sportive, carte vitale et éventuellement masque, gel hydroalcoolique*) ainsi que les **références d'une personne à contacter en cas d'accident**.

#### Pour toutes les activités « marche - randonnées - sorties raquettes à neige »

- Veiller à être correctement chaussés
- Avoir ce qu'il faut pour se protéger du soleil, du froid et de la pluie, du Covid 19
- Avoir de quoi se désaltérer et éventuellement de quoi grignoter.

#### Pour l'activité « gymnastique »

- Avoir des baskets pour l'extérieur et une paire dédiée à l'activité (*revêtement spécifique des gymnases*)
- Salle des Capucines : seules les chaussettes sont autorisées (*revêtement de sol fragile*)
- Avoir une bouteille d'eau
- **Prévoir obligatoirement son tapis personnel** (*hygiène*)
- Penser à signaler à l'animatrice tout changement de santé intervenant en cours d'année
- S'inscrire à plusieurs séances seulement si l'on est sûr de pouvoir y participer (*pour ne pas pénaliser d'autres personnes*)
- Penser à se noter sur la feuille de présence à chaque séance.

#### Salle de la Raquette

- N'utiliser que des chaussures réservées à cette salle.

#### Activités annulées

- Si le département est en vigilance orange ou rouge
- Si pour des questions de sécurité le nombre d'encadrants est jugé insuffisant.

#### Covoiturage

- **Une bonne habitude** (*proposer au chauffeur, qui acceptait ou non, un dédommagement d'un euro*) s'est manifestement perdue.