

Vous pensez rejoindre Rando Val Gelon, le Groupe de Marche de l'association Bien Vivre en Val Gelon ?

Bienvenue à vous !

C'est avec plaisir que l'on vous accueillera toute l'année le jeudi et le mardi.

Les personnes qui vous accueillent sont des bénévoles qui mettent leur expérience et leur connaissance d'itinéraires au service des adhérents.

Si vous êtes randonneur/randonneuse aguerri(e), vous pouvez rejoindre notre groupe à la journée dès votre première participation, au départ du parking jouxtant la place de l'église de La Rochette.

Si vous avez peu randonné jusqu'à présent (faible dénivelé, temps de marche peu important, activités physiques irrégulières), il est préférable de tester vos capacités en participant aux sorties en demi-journée avec rendez-vous au même endroit le jeudi à 13h30.

Quel que soit votre « niveau » vous avez la possibilité de faire un essai à l'occasion d'une première sortie. Pour participer à une seconde sortie avec l'un des groupes, il est important de procéder à votre adhésion au groupe de marche. Pour cela, il faudra vous munir d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre et de la raquette à neige (si vous pensez pratiquer cette activité).

Au sein du groupe évoluant à la journée, si vous rencontrez des difficultés pour le suivre, sachez que vous ne seriez pas « abandonné(e) » sur le parcours mais le découragement pourrait l'emporter. C'est pourquoi, il est préférable de faire le choix de commencer avec modestie et de participer à chacune des sorties afin de progresser !

Chaque programme de sorties (pour la période d'avril à fin octobre) est établi en début de printemps et diffusé à tous les adhérents et mis en ligne sur le site internet de l'association.

A partir de novembre, le lieu de chaque sortie est défini chaque début de semaine.

L'été, plusieurs déplacements peuvent être organisés en car. Dès que les dates sont connues, il est nécessaire de remplir un bulletin de pré-inscription, distribué en deux exemplaires, d'en garder un et de remettre l'autre à l'association. Le désistement est bien sûr possible jusqu'au lundi qui précède la sortie. Sauf cas de force majeure, sans signalement au-delà de ce jour, il est impératif d'être présent au départ du car. Si le nombre d'inscrits était insuffisant, le déplacement se ferait en covoiturage.

A chaque sortie, vous devrez avoir un équipement adapté à l'activité : bonnes chaussures de marche, et quelle que soit la météo annoncée, dans votre sac à dos un vêtement chaud, une paire de gants, un bonnet, un imperméable ou poncho, casquette ou bob, une paire de lunettes de soleil. Proscrire le

coupe-vent type K-Way comme imperméable. Prévoir votre casse-croûte ainsi que la traditionnelle gourde et suffisamment d'eau. Nous rencontrons rarement un point d'eau sur le parcours.

Nous effectuons nos déplacements en covoiturage. Les participants à la sortie (conducteur des véhicules et leurs passagers) contribuent aux frais de covoiturage selon un calcul (km AR x 0,30 €/km x nb de véhicules) divisé par le nombre de participants. Le kilométrage est calculé depuis La Rochette. Afin de simplifier le mode de calcul, il n'est pas tenu compte du point de départ de véhicules de Pontcharra, Bourgneuf ou Allevard (lieux de ramassage de certains adhérents demeurant sur ces localités).

Le maintien de la sortie à la journée des mardi et jeudi vous sera confirmé la veille à partir de 9h en consultant le répondeur de Rando Val Gelon au 07 68 23 56 79. Vous obtiendrez l'information sur l'heure de rendez-vous du départ et le lieu de ramassage sur le parcours (pour celles et ceux qui demeurent hors canton). Vous seront éventuellement communiquées chaque semaine d'autres informations concernant la vie de notre section. Si vous possédez une adresse internet et que vous l'avez communiquée lors de votre inscription, vous serez informé(e) par mail au cours de la journée qui précède. Si exceptionnellement, vous ne recevez pas l'info sur votre boîte mail, vous pourriez composer le répondeur voire joindre un autre adhérent.

A très bientôt !