

La randonnée pédestre est sûrement la seule activité physique où l'on peut à la fois faire un effort soutenu et prendre le temps de discuter avec nos partenaires, alors n'hésitons pas !

Un bonjour en arrivant est une bonne entrée en matière pour faire connaissance.

UN JOUR DE RANDONNEE = UNE SEMAINE DE SANTE

PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

LYS RANDONNEE CLUB, créée le 21 décembre 1984, est une association régie par la loi de 1901. Elle a pour objet de promouvoir le développement de la randonnée pédestre et la découverte de la nature. Depuis sa création, elle est affiliée à la FFRP (Fédération Française de la Randonnée Pédestre).

Le siège social de *LYS RANDONNEE CLUB* est fixé à la mairie de Lys Lez Lannoy.

LYS RANDONNEE CLUB est dirigée par un conseil d'administration de 9 membres élus pour 3 ans par l'Assemblée Générale (celle-ci a lieu chaque année, le troisième mardi de septembre).

LYS RANDONNEE CLUB propose une à deux randonnées chaque dimanche, en journée ou demi-journée.

Elle organise également un à deux week-end par an.

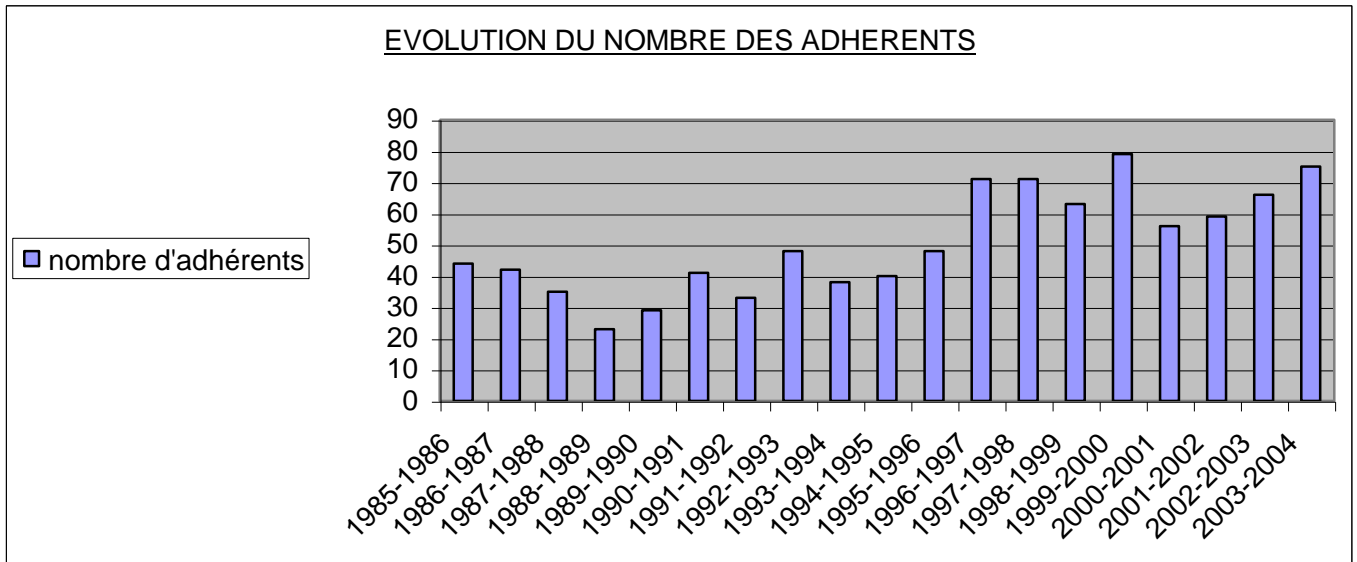
L'association compte, à ce jour, 2 animateurs titulaires du brevet fédéral d'animateur de randonnée pédestre.

Le programme des randonnées est semestriel.

LYS RANDONNEE CLUB entretient un tronçon de 11 km de sentiers de Grande Randonnée (GR) entre Drumez et Moncheaux (balisage, débroussaillage).

Son site Internet est <http://www.lysrando.com>.

EVOLUTION DE L'ASSOCIATION



POURQUOI RANDONNER A LYS RANDONNEE CLUB ?

Pour pratiquer un sport, pour faire vivre notre corps sainement, naturellement, sans esprit de compétition ou de résultat.

Pour s'intéresser, se cultiver, en recherchant à travers nos randonnées l'approche de toutes les richesses potentielles de la région dans laquelle nous vivons, participer à la défense de l'environnement.

Pour retrouver entre nous, une façon de vivre de manière conviviale, à l'écoute des autres, ce qui est la base d'un bon climat en collectivité.

L'association fonctionne grâce à ses adhérents, et nous avons, vis à vis de celle-ci, certaines obligations. Les règles de savoir-vivre sont de rigueur pour chacun.

Chaque année, l'assemblée générale permet à tous les adhérents de s'exprimer.

Le fonctionnement de l'association est possible grâce aux cotisations et à la subvention municipale.

Etre adhérent, c'est s'acquitter de sa cotisation à chaque début de saison. La saison va du 1^{er} septembre au 30 septembre de l'année suivante.

Les activités organisées par l'association sont destinées aux adhérents à jour de leur cotisation pour la saison en cours.

Etre adhérent permet :

- d'être assuré,
- de recevoir les informations et programmes de randonnées,
- de pouvoir participer à toutes les sorties.

Comment être adhérent ?

Il suffit de s'inscrire auprès d'un des membres du bureau en :

- remplissant la fiche d'inscription,
- réglant la cotisation annuelle, ce qui permet l'octroi d'une licence comprenant une assurance responsabilité civile et accident corporel,
- transmettant un certificat médical, précisant le niveau de randonnée autorisé (exemplaire fourni).

RANDO PRATIQUE

Un bon équipement est à la base d'une randonnée agréable.

- **LES CHAUSSURES**

Nous randonnons généralement sur des terrains sans difficultés particulières donc pas de chaussures trop rigides et lourdes. Par contre attention à la pluie ! Alors pensez « Gore-Tex » ou similaire. N'oubliez pas vos chevilles en les protégeant avec des tiges hautes. Lorsque vous choisissez vos chaussures, veillez à pouvoir passer un doigt entre votre talon et la tige (délacée).

Pensez à prévoir une paire de chaussures de rechange ainsi qu'un plastique pouvant contenir vos chaussures de randonnée pour le trajet en voiture.

- **LES VÊTEMENTS**

En période froide, il est préférable de mettre plusieurs couches de vêtements fins les uns au dessus des autres plutôt qu'un gros chandail. En effet, ce n'est pas l'épaisseur qui fait la chaleur mais ce sont les différentes couches d'air emprisonnées entre les vêtements qui prennent et emmagasinent la chaleur du corps.

Sous nos climats il est souvent prudent de prévoir ...lunettes, casquette, crème solaire et....cape de pluie....

- LE SAC

Le sac à dos est un élément important de l'équipement. Ni trop grand ni trop petit, il doit contenir l'équipement nécessaire à une randonnée sans surprise. Emportez toujours une quantité d'eau en rapport avec la durée de la randonnée et un en-cas, vêtement chaud et cape de pluie si nécessaire. Il est prudent de contrôler, à l'achat, l'imperméabilité de votre sac.

- LES REPAS EN JOURNEE DE RANDONNEE

- ✓ Repas tiré du sac

C'est le repas que vous avez préparé à la maison et que vous avez soigneusement emballé dans votre sac. Il est pris dehors lors des journées où la randonnée est constituée d'une seule boucle. Si le temps est douteux, votre animateur, dans la mesure du possible, aura pris soin de réserver un point d'accueil à l'abri des intempéries, dans un café par exemple. Nous avons pour règle de demander à chaque participant d'y consommer au moins une boisson. N'oublions pas que, par notre passage, nous contribuons au maintien de ces petits commerces.

- ✓ Repas aux voitures

C'est votre pique-nique que vous laissez dans une glacière dans la voiture. La randonnée est constituée de deux boucles et nous reviendrons déjeuner à proximité des voitures.

Dans tous les caspensez toujours à emmener les déchets restant de votre pique-nique !

- COVOITURAGE

Le covoiturage est une question de bon sens. Nous n'avons pas pour habitude de demander de participation aux frais de covoiturage, chacun étant invité à assurer sa part de trajets.

- RESPECTEZ LE GROUPE ET LES CONSIGNES DE L'ANIMATEUR

Un animateur est un bénévole qui s'est investi pour le bien-être de votre journée.

Respectez ses consignes pour le bon déroulement de votre journée et de celle de chaque participant.

Et faites lui part de votre satisfaction ou de vos remarques si elles sont susceptibles d'apporter une amélioration future.

N'hésitez pas non plus à organiser votre randonnée dès que vous vous en sentirez capables.

- LES CHIENS

Nous nous permettons de rappeler, qu'en groupe, les chiens doivent être tenus en laisse.

Dans tous les cas nos amis à quatre pattes doivent être sous le contrôle de leur maître, pour leur sécurité et notre sécurité à tous.

C'est la seule condition pour ne pas déranger le randonneur « sans chien » en présentant un compagnon convenablement éduqué qui peut être accepté par tous et soit le bienvenu dans l'équipe.

- LA FAUNE ET LA FLORE

Pour notre plaisir à tous et pour le plaisir des générations à venir :

RESPECTONS LES

REGLES DE SECURITE EN RANDONNEE

- POUR LES AUTRES

Un groupe se compose de randonneurs de niveaux différents, tout le monde ne marche pas au même rythme. Des courtes pauses permettent de regrouper et d'harmoniser le groupe. La règle impérative est de ne jamais s'éloigner du groupe sans avoir averti le responsable ou au moins l'un des participants.

Chacun doit prendre une part active pour aider au bon déroulement de la randonnée, l'organisateur ne pouvant toujours, d'un seul regard, prendre conscience de tout ce qui se passe au sein du groupe.

- REGLES DE CIRCULATION SUR ROUTE

Les groupes doivent se tenir sur la droite de la chaussée dans le sens des véhicules, de manière à laisser libre la moitié gauche de la chaussée. Les groupes importants doivent se scinder en groupes ne dépassant pas 20m, distants les uns des autres de 50m.

Dès la tombée de la nuit, il est prudent de se signaler par un feu blanc à l'avant, rouge à l'arrière

Le randonneur est tenu de respecter la signalisation routière et de veiller à ne pas gêner la circulation. Dans tous les cas, il est impératif de respecter les consignes données par l'animateur.

- ASSURANCE

Les accidents ne surviennent pas que dans les sports dits « à risques ».

L'assurance est obligatoire. Elle couvre la responsabilité personnelle de chaque adhérent ainsi que celle de la personne morale associative.

Tout licencié est assuré, qu'il randonne avec son association ou seul.

Toute personne souhaitant connaître notre association est assurée pour trois randonnées d'essai maximum

- AVANTAGES DE LA LICENCE

La prise d'une licence vous offre certains avantages et contribue au développement de la randonnée pédestre et à l'entretien des sentiers.

- ✓ Avantages pour le club :

Une réduction de 25% sur les topo-guides et les cartes IGN.

- ✓ Avantages pour les adhérents :

Entre-autres avantages :

- Réduction de 10% sur tout le rayon « Montagne » de Décathlon Campus
- Tarif préférentiel sur certains topo-guides auprès du Centre d'Information FFRP
- 20% sur les entrées dans les Monuments Nationaux (MONUM)
- de 4 à 20 % dans les Villages de Vacances (VVF, VAL, Vacancier, VTF)
- 10% sur les séjours Azureva, Vacances pour tous, Renouveau Vacances
- Tarif préférentiel sur les magazines Destinations Privées et Terre Sauvage

A TRES BIENTOT, D'UN BON PIED, SUR NOS CHEMINS DE RANDONNEES