

BON PIED BON CAP



Lettre du Conseil de Rando-Evasion 91

N°23 - juin 2022

La RANDO PROVINCE du 29 mai 2022

Attendue depuis deux ans nous avons enfin pu réaliser notre sortie annuelle en province.
43 participants ont pris le bus à 8h30 au départ de Brétigny, pour se rendre à Coulombs en Eure et Loir.
Point de départ d'une randonnée de 14kms le long de la vallée de l'Eure, en direction de Maintenon, en passant par Nogent-le-Roi.



A la mi-journée a eu lieu un arrêt pique-nique sur les bords de l'Eure avec un apéritif offert par l'association,



Le parcours s'est terminé par une visite de 2h du Château de Maintenon et de ses jardins Lenôtre.

Retour sans encombre à Brétigny pour 19h.

On randonne même l'été



Comme chaque année nous accueillons volontiers en juillet et août les marcheurs éphémères qui parfois deviennent permanents. Ceux-ci peuvent randonner jusqu'à trois fois sans adhérer en produisant le passeport disponible sur le site.
Après cette période d'essai le club peut conseiller d'opter pour un Pass découverte au tarif le plus adéquat à la présence envisagée.

Cette formule n'est toutefois pas applicable à la marche nordique, plus technique. L'initiation à cette activité qui requiert deux animateurs par séance, sera proposée à la rentrée.

Campagne

d'adhésions 2022/2023

Ce sera possible fin août, début septembre. Ne tardez pas ! Si vous ne le faites pas dans les temps, vous risquez de ne plus être assuré et donc de ne plus pouvoir randonner.

Le bulletin d'adhésion sera en ligne sur notre site (onglet vert/ Association/Documents téléchargeables/les formulaires/bulletin d'adhésion)

Envoyez votre dossier à B.P.003—91222 Brétigny s/o cedex avec :

- un chèque à l'ordre de Rando Evasion 91 . La licence individuelle est de 46€ et la licence familiale de 88,70€
- un certificat médical de moins de 6 mois de non-contre-indication à la randonnée pédestre et/ou à la marche nordique en compétition.

Attention : il faut bien lire les recommandations au dos du bulletin d'adhésion.

Des questions ? Un mail à re91.adhesion@gmail.com

Vous recevrez un mail automatique (à surveiller) avec votre licence en Pdf. Pour un meilleur fonctionnement, chaque adhérent doit disposer de sa propre adresse e-mail.

La Marche Nordique se développe



Avec l'arrivée de deux nouveaux animateurs, nous pouvons désormais agrandir notre plage de propositions de sorties
Rendez-vous les lundi et samedi matin, mercredi et jeudi soir.
Nous comptons à ce jour 47 adhérents qui pratiquent cette activité régulièrement.
N'hésitez pas à les rejoindre pour partager un moment de convivialité.

Le covoiturage



Mi-mars, nous avons proposé de mettre en place un système de covoiturage avec dédommagement financière du conducteur, soit 0,08€/km/personne.
A fin mai nous constatons que le dédommagement clarifie cette pratique et favorise de nouvelles propositions de covoiturage. Il faut persévérer dans cette voie pour la planète et notre portefeuille.

Les évènements du premier semestre



3 février Rando Crêpes

3 mars Rando restaurant à la Grenouille à St-Vrain

27 mars Une Jonquille pour Curie

26 avril Rando Evasion dans l'Himalaya

1er mai Rando Challenges à Beynes

1er mai Rando Malesherbes—la Ferté Alais

8 mai [Journée de la Marche Nordique organisée par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre en Essonne.](#)

<https://youtu.be/1JG2de9AA38>

21 mai Réunion des Animateurs

29 mai [Rando Province à Maintenon](#)

30 mai Journées de l'USEP.

14 juin [Journée Bien Être avec marches nordiques et randonnées douces](#)

<https://youtu.be/XzulxoynMm8>

19 juin Une journée sur le GR de Pays « Les Vallées de l'Essonne » à Milly la Forêt

3 juillet Rando Barbecue



Petit rappel pour randonner en toute sérénité.

Le groupe est encadré par un animateur et par un ou plusieurs randonneurs faisant office de serre-file lorsqu'il y a lieu. Cela ne dispense évidemment personne de ses propres responsabilités. Chaque randonneur s'engage donc à :

- respecter le code de la route (article R412-34 à R412-43) voir la page 14 du mémento fédéral de rando de la rubrique Infos FF Randonnées,
- respecter les consignes données par l'animateur (en particulier, pour la marche nordique, ne pas faire l'impasse sur les échauffements et étirements).
- Signaler à l'animateur s'il doit prendre un traitement particulier en cas de nécessité.



Avant de partir

Se rappeler que le programme trimestriel n'est pas figé, des ajouts de sorties sont possibles à tout moment. Ils sont automatiquement intégrés au programme visible sur le site (facilement accessible sur un smartphone).

Favoriser le covoiturage en proposant les places disponibles ou rechercher avant le départ une place disponible. Bien sûr vous vous arrangerez avec votre chauffeur pour le coût du transport et vous éviterez de dévaster ses tapis de sols avec vos godillots boueux...☹

Vérifier aussi sur le site que la sortie n'est pas annulée.

S'assurer d'être capable de suivre le groupe. Les allures et les distances diffèrent selon les séances:

Le mardi : entre 20 et 25 km, parfois plus, allure soutenue

Le jeudi : entre 12 et 18 km, allure plus tranquille

Le dimanche : généralement entre 15 et 25 km, rythme en fonction de la distance et des participants

Arriver au moins 10 minutes avant l'heure de départ annoncée.

Se signaler à l'animateur qui note la présence de chacun (en particulier pour faire le compte des km parcourus dans l'année).

En cas de retard de quelques minutes au point de rendez vous , appeler l'animateur pour demander de décaler le départ .

En chemin

Lors d'un incident, avertir rapidement soit le responsable en tête, soit le serre-file.

Suivre le groupe sans laisser d'écarts importants sauf quand le groupe dépasse 20 m en longueur. Dans ce cas, le groupe doit se scinder et laisser 50 m de distance entre les sous-groupes .

Toujours s'assurer que l'on reste à portée de vue des randonneurs qui sont devant ou derrière soi en particulier lors des changements de direction, quitte à attendre les suivants. Au besoin signaler à l'animateur qu'il y a des retardataires.

Lors d'un arrêt physiologique, le signaler à son voisin et déposer son sac à dos dans le chemin. Le serre-file ou tout autre randonneur peut ainsi vous attendre.

Transmettre systématiquement les consignes données en cours de route par l'animateur responsable (par exemple fermer une clôture mobile).

Respecter la nature et l'environnement, notamment dans les parcs classés où il est interdit de ramasser ou de cueillir fleurs, plantes etc. ..

Respecter les propriétés privées.

Ne laisser sur place aucun débris et prévoir un petit sac plastique à ordures.

On n'emmène pas son chien en randonnée. Il peut gêner les autres randonneurs.

Equipement du randonneur

Des chaussures adaptées au terrain. D'une manière générale il faut privilégier les chaussures de marche à tige montante, semelle qui accroche, voir imperméable pour l'hiver.

Des guêtres peuvent être utiles lorsqu'il pleut.

Des bâtons de randonnée pour celles et ceux qui veulent ménager leurs articulations et se prémunir des chutes sur les terrains accidentés (il y en a en Essonne. si! si!).

Un sac à dos léger avec :

Un repas pique-nique, des coupe-faim en cas de fringale

De l'eau (1 à 2 litres suivant la saison),

Un vêtement pour la pluie, le froid , le vent , Un chapeau, la crème solaire

Un répulsif pour les moustiques, un tire-tique.



Les rendez-vous du deuxième semestre

TOUS A VOS AGENDAS

Samedi 3 septembre—Forum des Associations de Brétigny.

Nous renseignerons les nouveaux adhérents sur nos programmes et sur les événements leur permettant de découvrir Rando Evasion et le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre.

Les 22 et 23 octobre aura lieu la deuxième session de la formation orientation et cartographie animée par Agnès Dupré et Cristel Brunet.

Les randos nettoyage en Essonne

Le dimanche 18 septembre—[Rando Challenge de l'Essonne à Saint Chéron](#)

Le dimanche 16 octobre—[Randonnée « Champagne » à Charly sur Marne](#)

Le dimanche 6 novembre—Rallye Rando Evasion 91

Le samedi 26 novembre—La réunion des animateurs

Le jeudi 15 décembre—la Rando réveillon de Noël



Nos partenaires

DECATHLON
BRETAGNE SUR ORGE

Le magasin DECATHLON de Bretigny-sur-Orge.

Sur présentation de la licence FFRP et de la carte de fidélité du magasin, une remise de 10% sera appliquée sur l'achat de fournitures randonnée pédestre et marche Nordique. Une remise supplémentaire de 10% sur les produits soldés pendant la période légale de solde, hors ventes flash.
(contact : Alexandre ROUX)

Lafuma

MILLET

OUTLET STORE
CORBEIL-
ESSONNES

Le magasin LAFUMA-MILLET situé à Marques Avenue de Corbeil Essonne.

Sur présentation de la licence FFRP sera appliqué une remise de 15% à tous les adhérents du club et 20% aux animateurs et membres du CA sur l'ensemble du magasin, hors soldes et promotions.
(contact : Barbara)

Ces partenaires attendent une participation importante de notre club lors de leurs journées exceptionnelles tendant à promouvoir la randonnée pédestre et la marche nordique.

Une mine d'informations: les sites de la FFRandonnée



- Le site de la Fédération Française de la Randonnée : Les missions, les valeurs, l'historique les actions nationales et internationales de la féd. [Pour en savoir +](#)
- Les partenaires officiels de la Fédération [Pour en savoir +](#)
- Le guide pratique de la randonnée [à télécharger](#)
- Le site du Comité Régional décline les informations au niveau de l'Île de France. [Pour en savoir +](#)
- Le site du Comité Départemental pour l'Essonne pour plus de proximité. [Pour en savoir +](#)

f Facebook

@ Site internet

E-Mail



RANDO-EVASION 91 – B.P. 003 - 91222 Brétigny sur Orge Cedex

Code APE : 9312Z – Identifiant SIRET : 504 049 289 00011 - Association Loi 1901 affiliée à la F.F.R.P. N°00398
Association bénéficiaire de l'immatriculation tourisme de la Fédération Française de Randonnée Pédestre