

Informations pour l'adhésion.

Nouvelle adhésion. Après deux randonnées d'essai, validées par l'animateur, (de difficulté facile ou moyenne). L'inscription à la licence FFRP est obligatoire. Sa présentation peut être réclamée par l'animateur. Il faut remplir la demande d'adhésion, joindre le certificat médical pour une 1ère adhésion et le règlement en chèque ou par Hello-Asso. Dossier à déposer à la permanence, le samedi au bureau de 9h15 à 11h30

TYPES DE LICENCES	COTISATIONS
Licences Individuelles	
IRA	64,00
IMPN	76,00
Non licencié	22,00
Licence autre assoc. FFRP	33,00
Licences Familiales	
FRA	123,00
FMNP	147,00

Lexique :

IRA : Licence individuelle avec RC et AC (accidents corporels)
IMPN : Licence individuelle multi-loisirs pleine nature (RC+AC)
Licence autre association : Fournir 1 copie de cette licence. Reste à régler la part du club, suivant le type de licence choisi.
FRA : Licence familiale avec RC et AC 2parents +1 enfant minimum
FMNP : Licence familiale multi-loisirs pleine nature (RC+AC)

Première sortie : Il suffit de se présenter avec l'équipement recommandé au lieu de rendez-vous et de se faire connaître auprès de l'animateur

Accueil ponctuel et limité de personnes non licenciées sous certaines conditions, (voir règlement intérieur).

En randonnée votre sécurité est notre priorité

1. Sac à dos et chaussures de marche adaptés sont exigés
2. Le responsable de la randonnée refusera toute personne mal équipée
3. Les chiens ou autres animaux ne sont pas admis
4. Les cueillettes sont proscrites
5. On ne fume pas du départ à l'arrivée de la randonnée
6. Aucune propagande politique ou confessionnelle n'est admise
7. L'utilisation de téléphone est interdite quand le groupe est en marche
8. Elle peut être autorisée par l'animateur durant les nombreux arrêts ou en cas d'urgence



Site: <https://www.randonneurs-draceniens.fr>

Email: randonneurs.draceniens@gmail.com

Facebook : les randonneurs draceniens

DECOUVRIR A PIED LE VAR DU LITTORAL AUX ALPES
BUREAU : 55, av. du 4 septembre 83300 DRAGUIGNAN
Tél : 04 94 68 72 35 (le samedi matin, en face du magasin Orange)



Nous proposons : 8 niveaux de randonnées, proches ou lointaines, la Rando Santé, la rando demi-journée, les randos à thèmes, la Marche Nordique. Des séjours, des visites culturelles et découverte du patrimoine, le repas de fin saison, le Loto etc...

Niveaux de rando	Jours	Heure de départ Toute la saison de septembre à fin juin
Dimanche	Dimanche	8h30
Noire	Mardi	8h30
Rouge	Mardi	8h30
Bleue	Mardi	8h30
Verte	Mardi	8h30
Jaune	Mardi	9h30
Rando Santé	Judi matin	9h00
Demi-journée	Judi après-midi	13h30
Marche-Nordique	Samedi matin	9h15

Rendez-vous 15 min avant le départ sur le parking du Carrefour Salamandrier
 Sauf le dimanche rendez-vous derrière la gare routière

PROPRIETE DES 8 CATEGORIES DE RANDO

- **DIMANCHE** : 16 à 19 km 400 à 800 m de dénivelé.
Allure normale 5 à 6 heures de marche.
- **NOIRE** : 18 à 22 km 700 à 1000 m dénivelé
Allure soutenue 5h30 à 6 heures de marche.
- **ROUGE** : 17 à 20 km 700 à 900 m dénivelé
Allure normale 5h à 5h30 de marche.
- **BLEUE** : 14 à 17 km 300 à 700 m dénivelé
Allure normale 4h30 à 5 heures de marche.
- **VERTE** : 11 à 17 km 200 à 400 m dénivelé
Allure modérée 4 à 5 heures de marche.
- **JAUNE** : 9 à 11 km 100 à 300 m dénivelé
Allure très modérée 3 à 4 heures de marche.
- **RANDO SANTE** : 4 à 5 km sur des pentes faibles et courtes.
Allure adaptée 2 h à 2h30 de marche.
- **RANDO A LA DEMI-JOURNEE** : Le jeudi après-midi : 8 à 10 km
100 à 250 m dénivelé. Allure modérée 2h30 à 3 heures de marche.
- **MARCHE NORDIQUE** : Le samedi matin : séance de 2h30 .



Randonnée pédestre

La Randonnée Pédestre : Licenciés sportifs, assurés en R.C, défense et recours, frais de recherches et de secours, accidents corporels et assistance.



Marche nordique
FFRandonnée

La Marche Nordique : Initiation et formation à la technique de la M.N. Séance de 2h, 15min d'échauffement de renforcement musculaire et 15 min d'étirement en fin de séance



Rando
Santé®

La Rando Santé : Des randonnées plus douces, plus accessibles, plus adaptées aux personnes ayant des ennuis de santé, avec un encadrement par nos animateurs labellisés santé.

Randonner avec une association affiliée à la FFRandonnée vous assure :

- La sécurité
- La convivialité
- Des rencontres avec des passionnés
- La découverte de nouveaux territoires
- Des sorties de plusieurs jours, randonnées, raquettes, séjours en France ou à l'étranger.
- Des sorties à thème
- Une vie associative
- Le challenge
- L'initiation à la lecture de carte et d'orientation.
- Des fiches conseils du randonneur.
- Des plannings de randonnées mensuel et annuel avec la carte et le dénivelé de chaque rando.



Vous propose, avec leurs animatrices, animateurs formés par des stages fédéraux et par les pompiers pour les premiers secours (PSC1).

L'équipe de baliseurs, en lien avec la FFRP, entretien et balise les sentiers de randonnées.

Il existe de nombreuses activités de marche et de randonnées, pour tous les niveaux et tous les goûts. Cette richesse permet de répondre à un éventail très large d'attentes des publics, pour bien choisir sa randonnée

Les 8 niveaux de randonnées correspondent à une cotation prenant en compte trois critères :
L'effort, La technicité, Le risque.

Venez nous rejoindre et devenez nos futurs ambassadeurs