

**Randonnée Pédestre****Voulez-vous marcher avec nous ?**

Les randonneurs de la MJC Simone SIGNORET sont heureux de vous accueillir et partager avec vous les chemins de notre région. Voici quelques réponses à vos interrogations :

Une quinzaine d'animateurs de randonnées, bénévoles, volontaires et motivés organisent :

- Une soixantaine de randonnées ou balades par saison.
- Suivant l'initiative des animateurs, des randonnées complémentaires, sur un ou plusieurs jours, peuvent avoir lieu, ou d'autres animations (marches rapides, marches d'orientation...)

Comment se passent nos randonnées ?

Les randonnées proposées aux adhérents ne sont pas des compétitions sportives. Mais leur longueur, le rythme de la marche ou les difficultés du terrain peuvent varier. Il est donc important de lire attentivement le **programme** et de choisir une randonnée en fonction de ses propres possibilités et de son entraînement

Quand marchons-nous ?

- Le dimanche : toutes les trois semaines.
- Le lundi : toutes les deux ou trois semaines. Uniquement l'après-midi. Ce sont les " Balades du Lundi "
- Toutes les semaines : par roulement, du mardi au vendredi. Une semaine sur deux de décembre à février.

Quelle distance parcourons-nous, à quelle allure, quelle heure de départ ?

Activités	Distances	Allure	Heures de Rendez-Vous et Départ
Rando ordinaire	12 à 16 km	3 à 4 km/h	RV : 9h30. Départ 9h45
Rando +	Au-delà de 16 km	4 km/h ou plus selon terrain	RV : 9h00. Départ 9h15
Rando -	12 - 13 - 14 km	Pas de rochers, pas beaucoup de dénivelés, allure tranquille	RV : 9h30. Départ 9h45
Balade	7 km	Marches tranquilles avec arrêts	RV : 13h45. Départ 14h00

Le dimanche il n'y a que des randonnées +

Chaque mois il y a toujours au moins une rando ordinaire limitée à 12 km.

Quel équipement faut-il ? Peu de choses...

Un **petit sac à dos** pour y ranger :

- Son casse-croûte, si on part la journée et un petit en-cas en prévision d'un coup de fringale.
- Une gourde (ou bouteille d'eau), un gobelet.
- Un vêtement de pluie.

Des **chaussures adaptées à la marche** : des tennis ou des baskets peuvent convenir aux balades. Pour les randonnées, des chaussures de marche sont vivement recommandées. Les chaussures à tiges hautes protègent mieux les chevilles sur les terrains accidentés.

Chaque randonneur marche sous sa propre responsabilité :

Le contrat d'assurance de la MJC couvre la responsabilité civile de l'Association, celle des animateurs et celle des participants dont la responsabilité serait engagée. En cas d'accident survenant à un randonneur, les frais médicaux et pharmaceutiques qui en découleraient seraient pris en charge par la caisse d'Assurance Maladie dont il relève et éventuellement par sa mutuelle complémentaire. A noter que, sauf exception, chacun a déjà une Assurance Individuelle Accidents et une Responsabilité Civile généralement incluse dans un contrat Multirisques Habitation. Toutefois dans les cas graves, notre Assurance Individuelle Accident (corporel et matériel) intervient pour assurer le reste à charge. Les chauffeurs bénéficient de la clause " personnes transportées " du contrat d'assurances MAIF de la MJC.

Pour vous inscrire à l'Activité :

Vous pouvez vous renseigner et vous inscrire au **FORUM des ASSOCIATIONS**, ou au **secrétariat de la MJC Simone SIGNORET**. Voir les horaires de la permanence sur le **Site Internet de la MJC**.

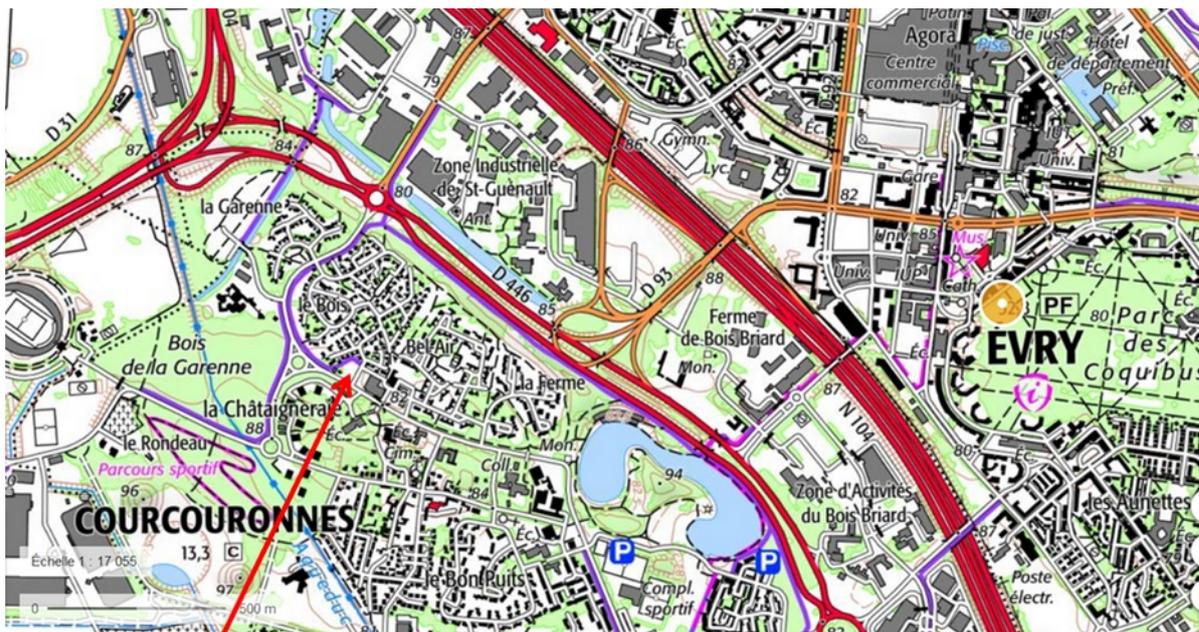
La licence de la Fédération Française de Randonnée pédestre :

Elle n'est pas obligatoire. Elle vous permet d'avoir une réduction lors de séjours dans les gîtes ou autres structures d'accueil à caractère collectif, que ce soit à titre individuel (seul ou en famille), ou collectif (lors de séjours que nous organisons).

Il faut savoir que la plupart des sentiers de randonnées que nous empruntons sont balisés et entretenus par la **FFRandonnée**.

Où se font les départs de randonnées ?

Rendez-Vous sur le parking du centre commercial Thorigny (Courcouronnes centre. Détails sur les cartes ci-dessous). Un covoiturage est organisé sur place vers le lieu de départ de la marche. Une participation aux frais est demandée aux personnes transportées, elle est remise directement au chauffeur.



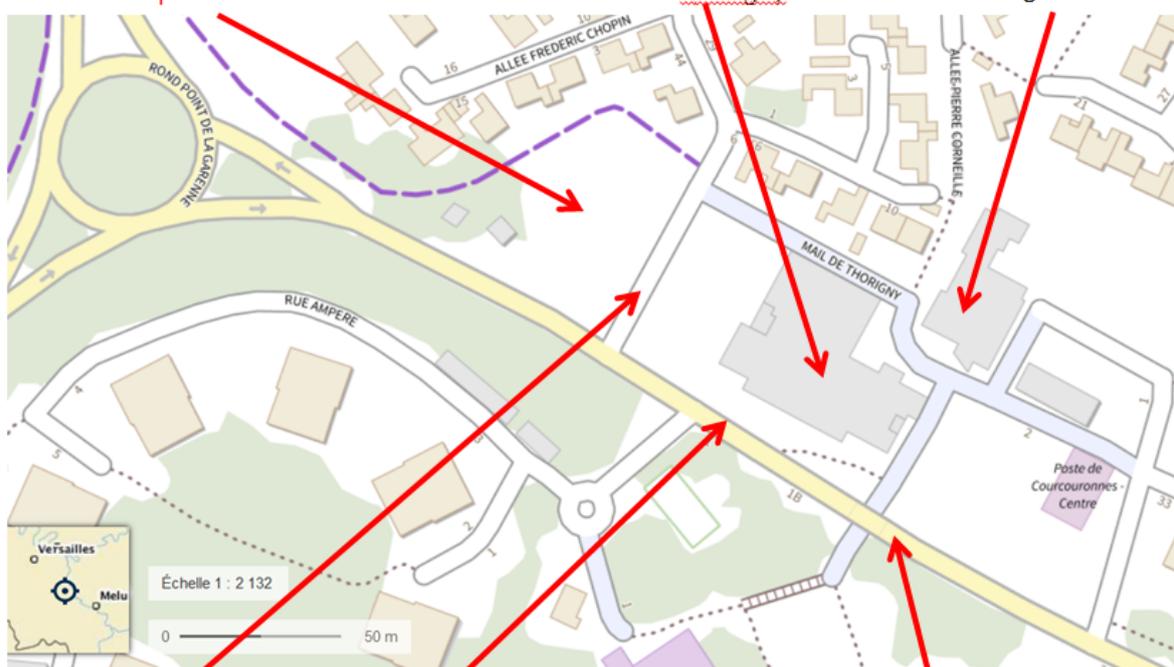
Parking du centre commercial de Thorigny à Courcouronnes centre

Parking du centre commercial de Thorigny

Départ des randonnées

Centre commercial de Thorigny

MJC Simone Signoret



Avenue Clémenceau

Station de bus Thorigny
404, 414 et 453

Avenue de la Garenne
(ancienne avenue Pierre Berégovoy)

Consultez régulièrement la page Randonnée du site Internet de la MJC:

www.mjcsignoret.fr

Dans la rubrique **Activités**, choisissez **Randonnée** et cliquez. Vous trouverez toutes les **informations**, les **calendriers** des balades, randos (téléchargeables et imprimables en PDF), la **Fiche des Randos du Mois** (téléchargeable et imprimable en PDF), de très nombreuses **photos**, les **archives** et **photos des années précédentes**, plus quelques autre rubriques ...

MJC SIMONE SIGNORET

Place Guy Briantais (ex mail de Thorigny) 91000 Evry-Courcouronnes

Téléphone : 01 64 97 86 00