

## Les animateurs

A chaque sortie vous avez 2 animateurs par groupe – un animateur mène le groupe, le second assure la fonction de serre-file (expliquer les rôles).

## Les parcours

Ils vous seront communiqués à chaque sortie par l'intermédiaire d'un code Openrunner – prenez le temps d'aller le consulter et d'apprécier la distance parcourue et la dénivelée prévue.

Selon la sortie il peut vous être proposé 1 ou 2 parcours – choisissez celui qui correspond à votre niveau.

*Explications et démonstration d'Openrunner*

## La sécurité

**Respecter scrupuleusement les consignes données par les animateurs particulièrement**

En déplacement sur route ouverte (qu'elle soit très fréquentée ou moins fréquentée) – Pour des raisons de visibilité et d'anticipation, prudence en abordant une zone avec des virages, vers les hauts de côte, en agglomération, lors de traversée de route ou de carrefour.

Respecter la progression « en file indienne » quand cela est demandé.

Respecter les conseils donnés en zone difficile (pente, montagne, franchissement)

N'hésitez pas à vous signaler si vous avez un problème.

**Certificat médical** : est demandé à l'entrée dans le club, puis tous les 3 ans (sauf si problème intermédiaire)

## Le comportement

Respecter les zones traversées.

Ne pas laisser de déchets derrière soi.

Vous faites partie d'un groupe, merci de respecter l'esprit du groupe et l'esprit du club en particulier s'adapter au rythme prévu pour une randonnée « de groupe »

## Les casse-croûtes

Se font dans la nature dans un laps de temps limité (30 à 45 mn selon le temps).

## Inscription aux sorties et le covoiturage

Le mail d'invitation et inscription par framadata.

Le covoiturage est organisé par vos animateurs en fonction des propositions de véhicules des adhérents.

Les frais liés à la sortie.

**L'assurance** : elle est liée à votre licence en lien avec la fédération de votre choix.

# Ternay Rhône

Livret à destination des nouveaux randonneurs du club de randonnée du Syndicat d'Initiative de Ternay

Club affilié FFR et FFRS.  
En lien avec le CODERS69  
et le CODAP de Lyon

**BIENVENUE AU CLUB !**

15km → Lyon → Ternay ← 10km ← Vienne



Syndicat d'initiative de Ternay  
5 Place de l'Eglise 69360 Ternay  
Courriel : [si.ternay@orange.fr](mailto:si.ternay@orange.fr)  
N° tel : 04 72 24 73 88

Nota : ce fascicule est un complément au document donné lors de l'explication sur la structure et le fonctionnement du club.  
MAJ 11 01 2022

## Le matériel

### Les chaussures

Avoir des chaussures de randonnée (nous vous conseillons à tige haute et à semelle de type Vibram).

Ayez toujours une deuxième paire de chaussures propre pour le transport (surtout pour le retour ... et le bar).

### Les bâtons (en général télescopiques)

Bien les régler avant le départ de la randonnée (« coudes à l'horizontale »).

Les embouts – nous vous conseillons les embouts « pointus » pour accrocher.



Portée des bâtons – la pointe toujours en avant vers le bas.

Marcher avec des bâtons – rythme et planter de baton. *Explications – démonstration*

**Votre téléphone** : ayez le toujours avec vous avec le numéro des animateurs.

### Cape de pluie (poncho)

nous vous conseillons une casquette à visière en accompagnement (expliquer).

Le sac à dos : capacité de 30 ou 40 l environ.

**Dans votre sac** : nous vous conseillons : eau, fruits secs, casquette ou bonnet, gants, lunettes solaires, cape de pluie, et votre casse-croûte.

Facultatif : carte du circuit.

*Pour les randonnées villages : apporter votre gobelet, vos couverts pour supprimer les jetables.*

### Quelques une de nos rencontres en rando !



Respectez les consignes – ne pas leur donner de nourriture

### Le rôle des bâtons

Aide dans les situations difficiles d'équilibre (franchissements, descentes, terrains glissants) – donne des appuis supplémentaires pour une plus grande stabilité.

Aide au maintien de l'allure – ils améliorent l'effort de traction.

Réduit les efforts sur les articulations par une répartition des efforts (genoux – épaules).

Avec ou sans les dragonnes ? c'est selon les personnes, chacun devra trouver ce qui lui convient le mieux !

### Lecture et orientation d'une carte à la boussole

Seront commentées en séance sur demande.

### Le logiciel Openrunner et son application avec un téléphone

Sera présenté en séance sur demande.

### Quelques consignes

*Vous voulez faire un arrêt technique : prévenez et posez votre sac à dos au sol bien en vue.*

*Lors d'une bifurcation « ne pas couper le groupe » ! (expliquer).*

*Vous devez avoir votre licence sur vous.*