



Affiliée FFRandonnée n°02411

2022-2023

ASH RANDONNÉE ET MONTAGNE

FICHE D'INFORMATION

Du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023

Madame, Monsieur,

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à la section Randonnée et Montagne de l'Association Sportive du Haillan (ASH RANDONNÉE ET MONTAGNE) et c'est avec grand plaisir que nous vous adressons un dossier d'adhésion.

Si vous souhaitez rejoindre notre groupe, renvoyez-nous le bulletin d'adhésion accompagné du règlement correspondant par chèque, à l'ordre de **ASH RANDONNÉE ET MONTAGNE**, ainsi que des autres documents mentionnés dans ce bulletin (certificat médical ou questionnaire de santé, etc...), de façon à finaliser votre adhésion.

Nous établirons les opérations nécessaires à votre affiliation à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRandonnée) et vous recevrez ensuite directement par mail votre licence 2022-2023.

Vous trouverez ci-après une présentation générale de nos activités, ainsi que quelques conseils relatifs à l'équipement de base du randonneur.

Les calendriers de nos sorties et le règlement intérieur de l'ASH RANDONNÉE ET MONTAGNE sont consultables sur notre site internet : <https://www.ashrando.fr/>.

Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires, vous pouvez également nous contacter par mail en écrivant à contact@ashrando.fr ou téléphoner à Sylvie HIS (Présidente ASH RANDONNÉE ET MONTAGNE) au 06 48 88 06 12.

En attendant le plaisir de vous rencontrer,

Recevez, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations les plus cordiales.

Le Comité directeur





Affiliée FFRandonnée n°02411

ASH RANDONNÉE ET MONTAGNE

PRESENTATION DES ACTIVITES



1. Objectif de l'ASH RANDONNÉE ET MONTAGNE

Nos activités s'adressent à tous ceux, avant tout passionnés de marche et de randonnée, qui cherchent à pratiquer ce sport dans un **esprit de convivialité** et de bonne humeur.

En famille ou individuellement, chevronnés ou débutants, nous partageons, dans un esprit de **groupe**, les efforts et les récompenses associées... au bout du chemin.

2. Adhésion

Familiale ou individuelle, l'adhésion est soumise à paiement d'une cotisation qui comprend :

- L'adhésion à la FFRandonnée (Fédération Française de Randonnée Pédestre) avec délivrance d'une licence
- L'assurance, qui couvre les risques liés à l'activité choisie
- L'adhésion à l'ASH (club omnisports) et à la section RANDONNÉE ET MONTAGNE de l'ASH.

La cotisation est annuelle (du 1^{er} septembre au 31 août) et non remboursable en cas de désistement en cours d'année.

3. Activités proposées

- Des **randonnées en Gironde en semaine** :
 - Tous les lundis après-midi aux alentours du Haillan (randos douces : environ 8km)
 - Tous les mardis matin dans et autour du Haillan : environ 12km
 - Tous les mercredis et jeudis après-midi dans la proche région girondine : environ 12 km
 - Et une à deux fois par mois des randonnées à la journée le mardi ou le jeudi (20 à 25 km)
- Des **randonnées dans la proche région girondine tous les dimanches matin** (environ 12km)
- Une fois par mois, des **randonnées en montagne le week-end** ou sur plusieurs jours (raquettes en hiver)
- 4 à 6 **séjours par an, d'une durée de 2 à 4 jours, principalement en Nouvelle Aquitaine ou en Occitanie** (randonnées, raquettes en hiver, visites)
- Des **animations conviviales** : repas annuel, sortie annuelle, assemblée générale annuelle suivie d'un repas dansant...

4. Calendriers des sorties

Etablis par année calendaire pour les randonnées en montagne ou les séjours et tous les trimestres pour les randonnées en Gironde, ils détaillent toutes les sorties à venir.

Les adhérents sont vivement invités à faire part de leurs idées de sorties et à encadrer les randonnées.

5. Organisation des sorties

Les activités sont organisées **bénévolement** par les membres du Comité directeur ou par les adhérents.

Toutes sont **accessibles librement** (possibilité de participer à plusieurs types d'activités et d'en changer à volonté).

Cependant, les randonnées en montagne font l'objet d'une cotation (niveau de difficulté) pour permettre à chacun de se situer et de pratiquer l'activité en toute sécurité.

Des informations détaillées sont communiquées aux adhérents :

- Par mail hebdomadaire, pour les randonnées en Gironde,
- Sur fiche d'inscription, pour les sorties en montagne et les séjours.

6. Inscription aux sorties

La plupart du temps, les inscriptions aux sorties sont gratuites ; les participants s'acquittent seulement des frais liés au transport, à l'hébergement et à la pratique de certaines activités. Pour une réservation d'hébergement, un acompte est demandé lors de l'inscription.

7. Site Internet

<https://www.ashrando.fr/> : Accès public restreint. Accès complet réservé aux adhérents, sur inscription.



Affiliée FFRandonnée n°02411

ASH RANDONNÉE ET MONTAGNE

Équipement de base du randonneur pédestre



- **Gourde** (capacité 1 litre minimum)
- **Protection contre le soleil : lunettes, crème, couvre-chef**
- **Pharmacie individuelle, couverture de survie**
- **Protection contre les intempéries : vêtements chauds**, légers et résistants, **coupe-vent ou veste imperméable, poncho ou cape**
- **Chaussures de randonnée** ou **Chaussures de montagne** (randonnées en montagne) + **chaussettes** adaptées
- **Sac à dos de randonnée** résistant (40 à 60 litres pour les randonnées en montagne)
- **Bâtons de randonnée** (2)
- **Licence FFRandonnée** + **carte d'identité** + **carte vitale** pour toutes les randonnées

(CE QUI EST **SOULIGNE** EST OBLIGATOIRE POUR LA RANDONNÉE EN MONTAGNE)

Ne pas oublier : barres énergétiques, fruits secs, papier hygiénique, sacs plastiques (poubelles), canif, lampe de poche ou frontale.