

Activité Randonnées pédestres

L'activité « randonnées pédestres » s'organise en 3 séances par semaine :

- Mardi après-midi : une marche sur circuit adapté de [type 1](#) ou une randonnée sportive de [type 2](#)
- Jeudi matin (juin & septembre) ou après-midi (d'octobre à mai) : une [marche douce](#)
- Vendredi, toute la journée : une randonnée de [type 3](#) ou une randonnée sportive de [type 4](#)

Pour chaque bimestre à compter du mois de septembre, un planning présente les rendez-vous prévisionnels avec le duo d'animateurs en charge des randonnées. Il est consultable sur le site [RSSB](#), dans le menu « Activités Sportives », écran « [Nos Activités Sportives](#) » colonne de gauche, ● « Randonnées pédestres ». À chaque séance les randonneurs se retrouvent au point de rendez-vous renseigné sur le planning hebdomadaire actualisé des randonnées pédestres.

Le planning hebdomadaire actualisé des randonnées pédestres est consultable sur le site [RSSB](#), menu « [Activités Sportives](#) » - « [Planning hebdomadaire actualisé des randonnées pédestres](#) ».

À NOTER

- Nombre de participants : l'activité est en accès libre aux adhérents RSSB qui ont coché la case « Randonnée pédestre » sur leur bulletin d'inscription
- Une inscription préalable est demandée le mardi précédent lorsque le repas est pris au restaurant ou lorsqu'un moyen de transport particulier est choisi.
- Les mardi et vendredi, les 2 types de parcours ont le même point de rendez-vous.

POUR RANDONNER

- De bonnes chaussures, des vêtements adaptés aux conditions climatiques et à la saison sont nécessaires.
- Emporter de l'eau et de quoi se nourrir durant le parcours et ainsi éviter les coups de fatigue.

ANIMATEURS

Chaque groupe de randonneurs (randonnées de type 1, 2, 3 ou 4) est accompagné d'un animateur fédéral assisté d'un 2^{ème} animateur ou d'un postulant animateur ou d'un serre-fil désigné sur place.

Marche douce

Cette activité est orientée vers la convivialité plus que vers le sport.

Elle s'exerce généralement dans un parc municipal balisé et suffisamment sécurisé (ex. « Chênearaie »).

- Moment : jeudi matin 9 h (saison chaude) ou après-midi à 14 h (lorsqu'il fait plus frais)
- Distance : de 5 km à 7 km
- Durée de marche : 1 h 30 à 2 h
- Vitesse de marche : douce
- Terrain : chemins et sentiers entretenus, pas de dénivelé
- Lieux de rendez-vous : lieu du départ de la randonnée
- Animateurs : animateurs « Marche douce »

Randonnée de type 1

Cette marche s'adresse aux personnes souhaitant conserver une activité physique modérée et conviviale. La distance, la durée et l'allure rendent cette randonnée accessible à tous.

- Moment : le mardi après-midi à 14 h
- Distance : de 8 km à 10 km
- Durée de marche : 2 à 3 h
- Vitesse de marche : allure modérée (il s'agit cependant de marche et non de promenade)
- Terrain : chemins et sentiers sans difficulté, peu de dénivelé
- Lieux d'activité : communes proches du Bassin d'Arcachon
- Lieux de rendez-vous : lieu du départ de la randonnée

Randonnée de type 2

Cette randonnée demande une bonne condition physique et de l'endurance

- Moment : le mardi après-midi à 14 h
- Distance : de 10 à 13 km
- Durée de marche : 2 h 30 à 3 h
- Vitesse de marche : allure soutenue sans excès
- Terrain : tous chemins et sentiers, pas de dénivelé important
- Lieux d'activité : communes du Bassin d'Arcachon
- Lieux de rendez-vous : lieu du départ de la randonnée

Randonnée de type 3

Pour effectuer cette randonnée il faut une condition physique moyenne avec un peu d'endurance.

- Moment : le vendredi matin généralement à 8 h 30 au parking de covoiturage pour un départ de randonnées entre 9 h et 9 h 30 environ
- Distance : de 10 à 12 km le matin et 6 à 8 km l'après-midi
- Durée de marche : 3 h le matin et 2 h l'après-midi
- Vitesse de marche : allure modérée selon les aptitudes des participants
- Terrain : tous chemins et sentiers carrossables sans grande difficulté, peu de dénivelé
- Lieux d'activité : communes de Gironde et départements limitrophes
- Lieux de rendez-vous : parking covoiturage de Gujan-Mestras

Randonnée de type 4

Pour effectuer cette randonnée il faut une bonne condition physique, être un marcheur confirmé avec de l'endurance.

- Moment : le vendredi matin généralement à 8 h 30 au parking de covoiturage pour un départ de randonnées entre 9 h et 9 h 30 environ
- Distance : de 12 à 15 km le matin et de 8 à 10 km l'après-midi
- Durée de marche : 3 h le matin et 2 h 30 l'après-midi
- Vitesse de marche : allure assez soutenue
- Terrain : tous chemins et sentiers, dénivelé possible
- Lieux d'activité : communes de Gironde et départements limitrophes
- Lieux de rendez-vous : parking covoiturage de Gujan-Mestras

Pour les randonnées de type 3 et 4 :

Elles sont pratiquées dans le Département de la Gironde et les départements limitrophes. Ceci implique des modalités de transport particulières :

- Remplissage des véhicules au parking covoiturage de Gujan-Mestras,
- Location d'un autocar lorsque c'est plus efficace (une contribution aux frais de transports est demandée en cas de location d'autocar ou d'affrètement de bateau)

Le repas est pris en commun soit au restaurant en janvier et février, soit sous forme de pique-nique le reste de l'année à proximité du départ des randonnées (les voitures sont garées à proximité, d'où l'expression « *Retour voitures* »).

Pique-nique : exceptionnellement, le pique-nique peut être « *Dans le sac* » si les chemins empruntés ne permettent pas de réaliser des boucles « mat » et « apm ». Cela sera précisé dans le **planning hebdomadaire**.

Restaurant : lorsque le repas est pris au restaurant, les participants doivent s'inscrire le mardi précédent avant 18 h, par mail, sms ou de vive voix auprès du duo d'animateurs désignés sur le planning prévisionnel bimestriel. Sauf lorsque la sortie est annulée par les animateurs responsables, la participation au repas doit être honorée.

Précautions et consignes pour les animateurs

Matériels

Les animateurs prendront soin de se munir des éléments qui leur paraîtront les plus pertinents pour la randonnée envisagée :

- Pour l'orientation : carte IGN avec tracé du parcours prévu, boussole, éventuellement GPS.
- Pour la sécurité : trousse de premier secours, téléphone portable.

Précautions avant le départ

Avant chaque départ l'animateur devra :

- Désigner les responsables d'encadrement (guide – serre-file)
- Expliquer aux participants les caractéristiques de la randonnée (durée du circuit, difficultés attendues)
- Vérifier que l'encadrement est en possession des numéros de téléphone d'urgence
- Rappeler et faire respecter les consignes de sécurité
- Détenir et savoir comment remplir et faire remplir la [déclaration d'accident](#).