

# Randonnées Seniors



## Saison 2018 - 2019

# Les randonnées seniors

## QUOI ?

⇒ Marches entretien, petites randonnées sur des sentiers aménagés présentant des dénivelées faibles. Elles sont proposées soit en demi-journée (minimum deux heures), soit en journée complète avec repas tiré du sac.

## POUR QUI ?

⇒ Larziacois(es) de 55 ans et plus

⇒ Profil participants : « *L'âge se fait doucement sentir mais pas question de me laisser aller ! Mon souci est la prévention et la préservation de mon autonomie.* »

L'avis du médecin et la délivrance du certificat médical est un préalable à toute inscription aux randonnées seniors. Il permettra de confirmer votre aptitude et de préciser les précautions éventuelles à prendre dans le cadre de l'activité proposée.

## POURQUOI ?

A la portée de tous, sans difficulté, la marche unit convivialité, découverte et mise en condition physique générale. La marche est une activité conseillée, bénéfique notamment pour la prévention des maladies cardio-vasculaires et l'équilibre pondéral.

## OÙ ?

Les *Randonnées seniors* auront lieu principalement dans et autour de Lardy (chemins ruraux, PR, GR, bois...) mais pourront également se dérouler à l'extérieur sur des sites ou itinéraires préalablement reconnus.

Une participation financière pourra être demandée lors de certaines randonnées exceptionnelles (sorties nocturnes, de fin d'année...).

## QUAND ?

Un rendez-vous mensuel, généralement le jeudi matin. Le planning trimestriel est transmis aux personnes inscrites par mél et est consultable sur le site internet de la ville : [www.ville-lardy.fr](http://www.ville-lardy.fr)

## COMMENT ?

Une sortie collective à allure modérée pour marcher, s'oxygéner, échanger et préparer d'autres rendez-vous :

- Se fixer différents objectifs de marche.
- Découvrir de nouveaux espaces.
- Aborder d'autres thèmes (s'orienter, photographier, écouter, déguster...).

Les randonnées sont encadrées par les éducateurs sportifs de la ville.

La ville ne prenant pas en charge le transport de personnes, les randonneurs sont invités à s'organiser en covoiturage pour les sorties à l'extérieur de Lardy.

### Équipement individuel :

L'équipement comporte des chaussures de marche confortables et assurant un bon maintien, un petit sac à dos contenant au minimum : un complément vestimentaire, de l'eau, quelques réserves nutritives, l'équipement nécessaire pour se protéger du soleil en période chaude. Il est nécessaire de bien suivre les consignes d'hydratation. L'encadrement se réserve le droit de ne pas accepter les personnes mal chaussées.

### Renseignements et inscriptions :

**Pour toute inscription, il est obligatoire de nous retourner le formulaire ci-joint. Le visa du médecin / certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche à pied est obligatoire. Documents à retourner au service municipal des sports en mairie.**

# FICHE INSCRIPTION

## Randonnées Seniors

Saison 2018-2019

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Date de Naissance : ..... Tél : .....

Adresse électronique (mél) : .....  
(pour toute correspondance)

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom : ..... Tél : .....

### POUR NOUS AIDER A MIEUX VOUS CONNAITRE :

Je suis adhérent d'un club de randonnée :  OUI  NON

Je possède une licence de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre :

OUI  NON autre licence sportive

J'ai déjà participé à des randonnées ou à des marches :  OUI  NON

Si OUI, de quelle distance ? :  - 5 kms  entre 5 et 10 kms  + de 10 kms

J'ai déjà participé aux *Randonnées seniors* à Lardy la/les années précédentes :  OUI  NON

### ASSURANCE :

La Ville est assurée pour la responsabilité résultant de ce service. Il est cependant conseillé aux participants de souscrire une assurance « *individuelle accident* ».

### DROIT A L'IMAGE :

Lors des randonnées, des photos pourront éventuellement être prises et parfois publiées sur le site internet de la Ville ou dans le journal municipal :

- J'accepte d'apparaître sur les photos diffusées par le service communication
- Je refuse qu'une photo me représentant soit publiée

### INFORMATIQUE ET LIBERTE :

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 juin 1978, vous disposez d'un droit à l'accès et de rectification sur les données personnelles vous concernant.

### REGLEMENT GENERAL SUR LA PROTECTION DES DONNEES (RGPD) :

Vos données personnelles collectées seront conservées par le Service des Sports pour une durée de 2ans et ensuite détruites.

Elles ne seront utilisées que pour la gestion administrative des randos seniors et par nécessité pendant les randonnées.



## CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné(e) ..... Docteur en médecine, déclare avoir  
examiné M. / Mme .....

Après examens,

Je certifie que M. / Mme ..... ne présente à ce jour aucune  
contre indication à la marche à pied.

Fait à .....

Signature

Le .....

**TAMPON OBLIGATOIRE DU MEDECIN**

Nota :

Si le participant souhaite faire part de quelque difficulté particulière à l'équipe d'encadrement, celle-ci reste à son écoute.  
Un modèle de fiche à emporter sur soi est proposé aux participants.