

Description de l'activité et cotisations

1^{er} septembre 2019

Oxygène 74 est une association de randonneurs fonctionnant depuis 25 ans sur la Haute-Savoie et le Pays de Gex. Affiliée en 2004 à la FFRP (Fédération Française de la Randonnée Pédestre) sous le n° 05175. L'association organise des sorties tous les mercredis et tous les dimanches. Le programme est conçu pour que chacun trouve une randonnée selon son niveau.

Bénévolat : il pourra être demandé à l'adhérent un investissement bénévole, selon ses compétences. Manifestations, Administration, Ecoville (balisage), Encadrement.

Formations avec le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre 74 : pratiquer la randonnée découverte, stages GPS et collecteur, brevet d'animateur (CARP), rando santé, etc.

Entraînement : Préparation de la rando du dimanche : être capable de monter 1000 m en 3h et de parcourir 12 km dans la journée. Le mercredi, être capable de gravir 300 m et de marcher 3h de temps. **Santé** : Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée, obligatoire pour les membres. Articles L.231-2 à L.231-2-3 et D.231-1-1 à D 231-1-5.

Équipement : chaussures de marche étanches. Bâtons de marche. Vêtements chauds et de pluie. Guêtres. Raquettes en hiver... Ne pas oublier son pique-nique !

Remise en forme : Petite randonnée pour redécouvrir le plaisir de marcher. Toutefois, nous vous recommandons une certaine régularité pour progresser, et ensuite pour intégrer un groupe de marcheurs. Avec Pierre, Georges, Marie-Françoise, Joël...

Difficultés techniques : Compter entre 4 h et 8 h de marche.

- Niveau 1 : Moyennement entraîné.
- Niveau 2 : Expérimenté.

Les débutants qui ne connaissent pas leurs capacités, et ceux qui se remettent à la marche devraient essayer les sorties du 1^{er} niveau (sorties plus faciles, vitesse de 300 à 350 m/h conseillée en été). Les expérimentés trouveront des randos plus soutenues lors des sorties de 2^e niveau (vitesse d'au moins 400 m/h en été).

Marche Nordique : animateur en cours de formation.

Tarif : Période du 01/09/2019 au 31/08/2020. Membres : Cotisation annuelle 57 € (avec le magazine), 49 € (sans le magazine). Magazine Passion Rando : 8 € par an (4 numéros). Non-Membres : la sortie 5,00 € (maxi 3 essais).

Assurance : Nous assurons les randonneurs à l'essai (RC et accidents corporels, forfait Accueil). Les membres en randonnée sont couverts par l'assurance de la FFRP (RC et AC) lors des sorties associatives et dans leurs sorties personnelles. Covoiturage : 0,10 euro par kilomètre.

Inscription préalable directement auprès de l'accompagnateur bénévole : Ali, Jean, Pierre, Joël, Bert, Catherine, Bill... Tous les participants s'inscrivent au plus tard le vendredi 20 h, sauf exception écrite sur le site Web. Fourniture du programme de la journée et pot de l'amitié.

Rendez-vous souvent à Gaillard chaque dimanche entre 7h30 et 8h30, puis dans les villes situées sur le trajet jusqu'au dernier lieu de rendez-vous. Les mercredis à la douane de Collonges dès 9h. Groupe d'environ quinze personnes. Grand air, dépense physique et convivialité.

Venez nous rejoindre !

<http://assoc.pagespro-orange.fr/rando-74>

CDRP 74 : <http://haute-savoie.ffrandonnee.fr> ; FFRP : www.ffrandonnee.fr

