



l'activité

RANDONNÉES



•
CONVIVALITÉ

•
ACTIVITE
EN PLEIN AIR

•
PARTAGE
ET PROTECTION
DU PATRIMOINE



LES RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES

ECUREUIL : le **MERCREDI à 14H30**
pour une rando de 6 à 8 km en deux heures.
Un circuit plus court d'environ 5 km est
également proposé chaque semaine.

LEOPARD : le **VENDREDI à 14H00**
pour une sortie de 10 à 12 km d'une durée
de deux à trois heures. En outre, les grands
léopards effectuent à allure très dyna-
mique une distance supérieure à 12 km.

Un MARDI de chaque mois :
une randonnée de 15 à 20 km avec repas au
restaurant ou pique-nique selon la saison.

*L'organisation du covoiturage s'effectue par
entente mutuelle entre les passagers et les
propriétaires des véhicules*

LES VOYAGES

Mai - Juin : Voyage des randonneurs,
séjour alternant randonnées sous la
conduite d'un guide, visites culturelles
et excursions touristiques animées par
un accompagnateur local.

Responsables :

Mithé et André LE BARS
andrelebars@orange.fr

Tél : 02 98 70 84 98

Sorties : des week-ends ou séjours,
sédentaires ou itinérants, peuvent être
organisés à l'initiative des membres de
l'association.

La licence Ffrandonnée est exigée pour
participer à ces voyages.



CONTACTS :

Cap Accueil- <http://www.cap-accueil.com/> - cap.accueil@orange.fr - Tél. 02 98 70 28 72
Gestionnaire administratif : Dominique DUVALLET. domido55@aol.com tél : 02 98 70 59 91
Responsable balisage : Dominique TALLEC - domibriec@wanadoo.fr - 06 30 61 66 97
Responsables activité randonnée : Dominique DUVALLET et André LE BARS
Organisateurs randonnée :

voir programme mensuel sur le site internet et support papier à disposition des adhérents lors de la 1^{ère} rando mensuelle.

LA COMMISSION RANDONNÉE

Une commission randonnée a été mise en place afin de faciliter la gestion de nos différentes activités. La répartition des responsabilités au sein de la commission a pour objectif de pérenniser la qualité de nos activités tout en préservant une implication raisonnable des bénévoles. Elle est actuellement composée des bénévoles qualifiés par la Ffrandonnée, animateurs et baliseurs, ainsi que de ceux qui se dévouent pour la randonnée en prenant en charge l'organisation ou l'accompagnement de randos. La commission décide de l'orientation, des évolutions de l'activité et des moyens à mettre en œuvre. Elle est ouverte à tous ceux qui veulent bien s'impliquer dans une formation et/ou prendre la responsabilité d'une activité ou en créer une.

Actuellement les membres de la commission randonnée sont :

Responsable BALISAGE : Dominique TALLEC domibriec@wanadoo.fr tél:06 30 61 66 97

Membres : Tous les baliseurs officiels et baliseurs volontaires :



Responsables RANDONNEES :

Randos du MARDI et du VENDREDI : Dominique DUVALLET domido55@aol.com tél : 02 98 70 59 91

Randos du MERCREDI : André LE BARS andrelebars@orange.fr tél : 02 98 70 84 98

Membres : Tous les encadrants (organisateurs) des randos du mardi, mercredi et vendredi.

Responsable de l'EVENEMENTIEL :

Dominique TALLEC domibriec@wanadoo.fr

(randonnées d'été, rando patrimoine, visites du vieil Audierne, rando du Cap, marathon du bout du monde...etc...)



Responsables des VOYAGES des RANDONNEURS : Mithé et André LE BARS andrelebars@orange.fr

Représentation de Cap Accueil auprès des partenaires institutionnels :

Dominique DUVALLET et André LE BARS auprès du comité départemental de la FFR.

Dominique TALLEC et André LE BARS auprès de la communauté de communes du Cap Sizun et de l'A OCD.



CONSEILS AUX RANDONNEURS

- . j'assure ma propre sécurité et je m'équipe en conséquence.
- . J'ai de quoi me protéger des éléments (soleil ou pluie).
- . Je marche avec des chaussures adaptées. Le sentier peut présenter pour certain quelques difficultés, je pense à mes bâtons.
- . Je respecte le tracé des sentiers, Je n'utilise pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion (surtout sur les milieux sensibles).
- . Je respecte le périmètre de sécurité déterminé par le guide, le serre-file et le sentier. Je ne marche pas devant le guide, derrière le serre-file et en dehors du sentier. Les accidents ayant lieu en dehors de ce périmètre ne sont pas forcément pris en compte par les assurances.
- . Je prévient un organisateur si je souhaite quitter le groupe ou si j'ai besoin de m'arrêter.
- . Je redouble de vigilance sur les routes. Je respecte le code la route et les conseils des bénévoles chargés de la sécurité.
- . J'apprends à connaître et à respecter la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles.
- . Je ne laisse ni trace de mon passage, ni déchets. Je les emporte jusqu'à la prochaine poubelle.
- . Je ne dégrade ni les cultures, ni les plantations et ne dérange pas les animaux domestiques ou troupeaux. Je n'oublie jamais de toujours refermer derrière moi clôtures et barrières.
- . Je ne consomme pas l'eau des ruisseaux, sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.

En cas d'accident je laisse agir les animateurs qualifiés et je respecte leurs directives.



MARCHER EN GROUPE ORGANISÉ (CODE DE LA ROUTE)

Vous devez vous déplacer sur le bord droit de la chaussée et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée, pour permettre le dépassement des véhicules (article R.412-42). Déplacez-vous en colonne par deux.

Si votre groupe est plus important (plus de 20 personnes) il vous est recommandé de le scinder en plusieurs groupes. À l'intérieur de chaque groupe, déplacez-vous également en colonne par deux, sur le bord droit de la chaussée. Chaque groupe ne doit pas occuper plus de 20 m de longueur. Conservez enfin un intervalle de 50m entre chaque groupe, pour faciliter là aussi le dépassement par les véhicules.

Si toutefois, hors agglomération, vous avancez en colonne par un, vous devez vous déplacer sur le bord gauche de la chaussée, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité ou sauf circonstances particulières.

À noter : si vous organisez une randonnée hors agglomération, il est préférable pour votre groupe d'utiliser en priorité l'accotement, dès que celui-ci est praticable. Il vous est également recommandé d'encadrer le groupe en plaçant un responsable à l'avant et à l'arrière, et de désigner un éclaireur pour les virages et les traversées de route qui se font au signal des organisateurs.

LES BENEVOLES.

L'existence même de l'activité randonnée repose sur ses bénévoles. Sans eux, rien n'est possible et nous sommes tous concernés si nous voulons continuer à bâtir et faire vivre notre activité.

Les organisateurs de randonnée.

Organiser une randonnée, c'est partager ce que l'on aime avec les autres : un endroit, un itinéraire, un monument, un coin de nature, un paysage etc.. Tout le monde peut le faire et nous n'aurons jamais suffisamment de bonnes volontés. Chaque trimestre nous établissons notre programme et les responsables de groupe vous solliciteront. N'hésitez pas à vous signaler. Les animateurs de l'association sont là pour vous soutenir et vous aider à préparer votre sortie.

Les responsables de groupe et les animateurs.

Ils sont formés et qualifiés pour vous apporter leurs conseils et leur compétences. Ils sont les garants du bon déroulement des randonnées, de l'application des règles de sécurité et du bon état esprit général. Ils sont à votre écoute.

Le (ou) la gestionnaire

La gestion des adhésions et des licences est un travail qui demande un vrai investissement. Ils vous est demandé d'être réactif et de faciliter la tâche de celle ou celui qui se dévoue pour accomplir ces tâches administratives. Par exemple, en fournissant rapidement les documents nécessaires.

Les organisateurs de voyage.

Chargés de la programmation et de la gestion des voyages. Ils organisent les voyages et apportent leurs conseils à ceux qui voudraient proposer une sortie.

Le responsable du balisage, les baliseurs et les éco-veilleurs.

Sans eux, pas de sentier. Ils s'assurent de l'état des chemins et de leur balisage. Ces tâches sont de plus en plus importantes et nous aurons besoin de volontaires pour venir soutenir nos actions. N'hésitez pas à vous faire connaître auprès du responsable du balisage.

Les responsables de l'activité.

Ils représentent l'activité auprès de l'association, de la fédération Française de randonnée et des collectivités locales. Ils coordonnent l'action des bénévoles et co-président la commission randonnée.

Merci aux bénévoles

ADHESION CAP ACCUEIL

Cotisation annuelle de 30€

Accès à toutes les activités de L'association.

Réduction concerts Arts à la pointe.

Un certificat médical valide est nécessaire (1).



LICENCE Ffrandonnée

Tarif annuel saison 2015-2016 de 17,50€ (2).

Avantages et utilités de la licence :

- Réduction commerciale . (-10 % DECATHON sur matériel QUESCHUA, - 15 % INTERSPORT)
- Accès aux auberges de jeunesse sans carte d'adhésion FUAJ.
- Assurances responsabilité civile et accidents corporels couvrant toutes les activités de randonnée au sein de l'association ou à titre individuel, en France et à l'étranger. (trajet et rapatriement inclus)
- Tarifs spéciaux sur les séjours randonnée auprès des partenaires de la FFRP
- Participation à la politique de développement et de promotion de la randonnée par la Fédération.
- Soutien actif aux bénévoles qui créent et gèrent les sentiers qui correspondent à vos besoins. Notre association s'assure, de manière active de la qualité des 160 km de PR et 70 km de GR du Cap Sizun. Elle conduit des actions d'écoville, de balisage, de création, de gestion et de promotion des sentiers. Sans votre adhésion les équipes, que vous nous invitons à rejoindre, ne peuvent poursuivre leurs actions.
- Formation des bénévoles (animateurs, baliseurs, secouristes, correspondant tourisme) permettant à l'association de mener ses actions avec une compétence reconnue et d'organiser son activité dans une ambiance maîtrisée et sécurisée.

(1) La licence Ffrandonnée ne peut être délivrée que sur présentation de ce certificat. Pour les autres membres et conformément aux directives de notre assureur (MAIF), le certificat est impératif pour les personnes de plus de 70 ans et recommandé pour les autres, afin d'éviter tous litiges éventuels.

Les certificats sont à fournir dans les meilleurs délais, de préférence avant la fin d'année.

(2) Le coût réel de la licence est de 22,50€. Cap accueil prend en charge 2,10€ pour l'assurance et offre une incitation de 2.90€ par licence