



Equipement de base à prévoir

De bonnes chaussures, vêtements chauds, vêtements de pluie, un sifflet, eau
 Bâtons de marche (pour les adeptes), des barres énergétiques, de la monnaie (Covoiturage)
En périodes chaudes : (Les indispensables) casquette, chapeau, crème - eau (1,5 l d'eau minimum)
 Si nécessité d'une mesure de distanciation (**COVID 19 ou autres virus**) prévoir **un masque de protection**



Respecter les horaires de départ des randonnées.

Le covoiturage



Il est demandé et souhaité que le nombre de personnes par voiture soit de 4
 Le paiement est à effectuer directement au conducteur.



Surveillons la météo



La randonnée sera automatiquement annulée en cas de prévision d'alerte **orange** ou **rouge** de météo France.
 Ou par avis de la Fédération ou du Président du club



Interdictions

Annulation de toutes les randonnées ou rassemblements par avis de la FFRP ou du gouvernement (Ex: **Covid 19**)
 La **FFRP** et **Cormeilles Rando** ne seraient en aucun cas responsables si cette interdiction n'était pas appliquée
 Des consignes particulières venant de la FFRP pourront être données en fonction de l'évolution de la pandémie de Covid-19

Si vous avez besoin d'un renseignement concernant une des sorties proposées appelez l'animateur.

Ce qu'il faut savoir concernant les niveaux indiqués sur les programmes

L'animat(rice)eur tiendra compte des difficultés ponctuelles pour adapter l'allure et les arrêts.

<p>Niveau 1</p>	<p>Distance jusqu'à 10 km 4 h de marche maximum Très faible dénivelé 2 arrêts de 10 mn minimum Tous parcours Randonnée accessible à tous Allure type promenade</p>	<p>Niveau 3</p>	<p>Distance de 16 à 20 km ou plus 4 h 30 de marche maximum Bon dénivelé, allure soutenue 1 arrêt de 15 mn minimum Parcours sur ou hors sentier Bonne contition physique Niveau 2 déjà pratiqué</p>
<p>Niveau 2</p>	<p>Distance de 10 à 16 km 4 h 30 de marche maximum Faible dénivelé, allure moyenne 1 arrêt de 15 mn minimum Préparation physique indispensable Niveau 1 déjà pratiqué</p>	<p>Niveau 3+</p>	<p>Fort dénivelé</p>
<p>Niveau 2 +</p>	<p>Bon dénivelé</p>	<p>Niveau 4</p>	<p>Distance de 16 à 25 km Fort dénivelé, allure soutenue Arrêt à l'appréciation de l'animateur Parcours sur ou hors sentier Parcours parfois escarpé et difficile Excellente condition physique Niveau 3 déjà pratiqué</p>

Consulter les sites de notre Fédération :

2100 Km de sentiers, dont 1800 Km balisés par 85 baliseurs dans le Val d'Oise

Vous voulez vous initier à la lecture de cartes

Vous voulez devenir baliseur sur le Val d'Oise

Vous voulez encadrer et conduire un groupe

Consulter le site départemental du CDRP95

Fédération Française de la Randonnée :

Comité de l'Île de France de la Randonnée :



<http://randovaldoise.com>

<http://ffrandonnee.fr>

<http://idf.ffrandonnee.fr>

