

RANDO SUD

La Randonnée Liberté

CENTRE COPERNIC

11 rue d'Aubrac

63100 Clermont Fd

☎ : 06 78 86 74 72

☎ : 04 73 90 17 38 (répondeur)

www.randosud.com

randosud@laposte.net



ANTENNE SUR ISSOIRE

RANDO SUD

MAISON DES ASSOCIATIONS

20, rue du Palais

63500 ISSOIRE

☎ : 06 07 94 28 97

ASSOCIATION LOI 1901 DE RANDONNÉE
PEDESTRE

J.O n° 2232 du 24/05/97 W633000489

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre
sous le n° 002953

INFORMATION

RANDO-SUD EST UNE ASSOCIATION DE PLEINE NATURE QUI VOUS INVITE A PARTAGER SON PLAISIR DE LA RANDONNÉE PEDESTRE.

✚ **Rando-Sud** est attachée à la diversité intergénérationnelle et à la qualité de l'ambiance entre ses adhérents : ouverture, simplicité, convivialité et absence d'esprit de compétition.

✚ La participation aux sorties organisées par nos bénévoles chaque dimanche et un jeudi sur deux est gratuite pour les licenciés.

✚ Créée à Issoire en 1997 et implantée au Centre Copernic à Clermont-Ferrand depuis mars 2012, **Rando-Sud** est membre de la **Fédération Française de la Randonnée Pédestre** qui délivre des licences/assurances et assure la formation des responsables.

NOS RANDONNÉES :

✚ **RANDONNÉES A LA JOURNÉE :**

De 5h à 7h de marche, sur des sentiers balisés ou non avec des distances entre 18 et 30 km. Si une visite est programmée, la distance est réduite. Les randonnées à la journée se font principalement dans le Puy de Dôme et sur les départements limitrophes, un jeudi sur deux et chaque dimanche. Le lieu de rendez-vous est le lieu de départ de la randonnée. Vous pouvez vous y rendre avec votre véhicule personnel ou en utilisant le covoiturage pratiqué au sein du club.

✚ **WEEK-ENDS DE 2 A 3 JOURS :**

Les week-ends ont lieu dans un rayon de 250 km environ. Ils comprennent une randonnée le samedi et une le dimanche avec éventuellement une visite du patrimoine de la région visitée.

✚ **SEJOURS DE 4 A 10 JOURS :**

- Les **séjours en étoile** : nous passons **plusieurs nuits** au même endroit et sillonnons ainsi le secteur avec un sac à dos léger.
- Les **séjours itinérants** : nous allons de gîte en gîte, ou de refuge en refuge, avec ou sans portage.
- **Hébergements** : Gîtes d'étape ou de séjour, refuges de montagne sont les principaux hébergements de nos week-ends et séjours.



DIVERSITÉ DES RANDONNÉES :

Rando-Sud est attachée à l'activité douce de la randonnée par la découverte de la nature et du patrimoine culturel. Mais **Rando-Sud** est aussi familiale, ludique et « sportive ». Nos activités vont dans ces sens :

✚ **VISITES ET DECOUVERTES** : Certaines de nos randonnées (à la journée, sur un week-end ou dans un séjour) peuvent comprendre une visite.

✚ **THEMES CULTURELS** : Notre environnement nous offre une multitude de sentiers qui traversent des régions riches en patrimoine culturel et chargées d'histoire : l'occasion de découvertes merveilleuses.

✚ **RALLYES PEDESTRES** : Nous participons en équipe, aux "Rando-challenges" organisés par la Fédération Française de Randonnée (FFRP).

✚ **RAQUETTE A NEIGE** : La raquette nous permet une approche en douceur du milieu naturel hivernal et la découverte de burons, cols et sommets enneigés. **Un prêt de raquettes est possible au club.**

✚ **RANDONNÉES «LONGUES» DISTANCES** : Pour les randonneurs un peu plus sportifs.

AUTRE ACTIVITÉ :

✚ **MARCHE NORDIQUE** : La pratique est assurée par 2 animateurs Brevetés.

UN HOMME QUI NE MARCHÉ PAS NE LAISSE PAS DE TRACES. GEORGES WOLINSKI
MIEUX VAUT MARCHER SANS SAVOIR OU ALLER QUE RESTER ASSIS SANS RIEN FAIRE.

www.randosud.com



AUTOUR DE LA RANDONNÉE :

La randonnée est une activité de plein air. Dans ce cadre, **RANDO-SUD** peut proposer lors de séjours ou Week end, la découverte d'activités parallèles comme la **via-ferrata**, le **canyoning**, le **canoë**.

LA FORMATION :

RANDO-SUD assure la pérennisation de son activité en mettant l'accent sur la formation.

+ **FORMATION INTERNE AU CLUB :**

- **CARTOGRAPHIE – ORIENTATION :** Pour apprendre à lire une carte et à s'orienter sur le terrain.

- **TUTORAT DES FUTURS ENCADRANTS :** Afin de faciliter la progression des adhérents qui souhaitent s'investir dans l'encadrement des sorties, un tutorat est possible au sein du club. Le futur encadrant est alors accompagné dans les sorties qu'il organise, par un animateur qui le conseille.

Ce tutorat s'exerce aussi bien indépendamment qu'en accompagnement d'un cursus de formation fédérale diplômante.

- **SECOURISME :** Tous les 2 ans, une formation aux premiers secours est proposée. Le club fait appel à une formatrice, adhérente de l'association, qui nous offre un service de grande qualité pour les initiations et le recyclage.

+ **FORMATIONS FEDERALES :**

- Ces formations dispensées par la **F.F.R.P (Fédération Française de la Randonnée)** préparent à divers fonctions et pratiques en lien avec la randonnée. Elles s'inscrivent dans un parcours fédéral pouvant aboutir en outre, à la délivrance de diplômes d'encadrement bénévole de randonnée.

Le Brevet Fédéral organisé par la Fédération est agréé par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et Vie Associative.




PRATIQUE :

+ **LE COVOITURAGE :**

Les adhérents organisent un covoiturage à partir de Clermont-Ferrand et Issoire. Pour que tout le monde bénéficie de ce système et pour l'organiser, nous demandons aux adhérents de s'inscrire aux randonnées la veille sur le répondeur de **RANDO-SUD**.

+ **COMMENT PARTICIPER POUR LA PREMIERE FOIS ?**

Venez randonner à l'essai ! Avant de vous engager, si vous désirez faire la connaissance de **RANDO-SUD**, nous vous invitons à participer à une ou deux randonnées à la journée. Ensuite vous pourrez choisir d'adhérer en acquittant la cotisation de l'année en cours.

 <mailto:randosud@laposte.net>

Pour participer à une randonnée d'essai, n'hésitez-pas : contactez-nous !

04 73 90 17 38 (Répondeur) 06 78 86 74 72 (Présidente) 06 07 94 28 97 (Antenne sur Issoire)



UN HOMME QUI NE MARCHÉ PAS NE LAISSE PAS DE TRACES. GEORGES WOLINSKI
MIEUX VAUT MARCHER SANS SAVOIR OU ALLER QUE RESTER ASSIS SANS RIEN FAIRE.

www.randosud.com