

**Organisation des marches randonnées**

A l’initiative d’un groupe d’habitant.e.s, la marche randonnée est une activité pour découvrir les balades de la côtière, la Dombes … Les membres du groupe apprécient : marcher à plusieurs dans la nature et au grand air, discuter et rigoler, découvrir des lieux, des fleurs des plantes et faire des cueillettes, muguet, jonquilles, champignons…

**Ambiance, bonne humeur et plein air**

**Fonctionnement**

Tous les mardis hors vacances scolaires du 4 octobre 2022 au 27 juin 2023 de 13h30 à 17h30 et ponctuellement pendant les vacances. En été, les marches ont lieu les matins.

Les départs pour les sites de randonnées se font du centre social, 194 rue des écoles 01700 Miribel à **13h30 précise.** Les marches font entre 10 et 12 kms

**Equipement**

Prévoir une tenue adaptée pour marcher :

* Chaussures avec semelles antidérapantes et qui tiennent de la cheville,
* Un coupe-vent, kway, casquette en fonction de la météo
* Un sac à dos avec de l’eau, gouteren cas de traitement vos médicaments
* Téléphone portable

**Inscription**

Les inscriptions se font au centre social, l’activité est gratuite. Adhésion à l’association 5€.

Fournir un certificat médical avec la mention, pas de contre-indication à la pratique de la randonnée.

**Transport**

Le groupe organise du covoiturage. Selon la distance parcourue pour se rendre sur le site de randonnée une participation est à remettre aux chauffeurs

|  |
| --- |
| **Distance au départ du centre social** |
| Inférieur à 10 kms | Entre 10 et 20 kms | Entre 20 et 30 kms | Supérieur à 30 kms |
| 1€ | 2€ | 3€ | A évaluer |

Le minibus du Cesam peut être mise à disposition du groupe.

**Présences ou Absences**

Merci d’informer de votre présence ou absence, les référents du groupe ou le centre social au 04.72.88.28.55.

Anne : 06.58.67.06.03 ou Malika : 07.82.49.86.48.