



# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE



US. ROISSY



## INFORMATIONS RANDOXYGENE Saison 2025-2026

Tous nos rendez-vous ont lieu devant le **complexe sportif Paul BESSUARD**, avenue Yitzhak Rabin à Roissy en Brie et sont encadrés par des animateurs diplômés.

Les séances de randonnée et de marche nordique ne seront pas assurées durant les vacances scolaires, **les dimanches et jours fériés** (Pâques, Pentecôte, Noël, etc...) il n'y aura pas d'accompagnateur désigné, en juillet et août les randonnées sont suspendues mais les mordus peuvent se retrouver au même endroit, mêmes heures...

La participation pour le covoiturage lors des sorties est la suivante :

- ✓ De 0 à 50 km aller-retour : 2 €
- ✓ De 50 à 75 km aller-retour : 3 €
- ✓ De 75 à 100 km aller-retour : 4 €
- ✓ Plus de 100 km aller-retour : 5 €

### Les animaux doivent obligatoirement être tenus en laisse

**Tous les dimanches matin randonnée** à 8h45 dans les environs de Roissy et en région, assurée par un animateur, Richard, Fernand, Francis, Jacques, Jean-Luc C, Jean-Luc B et Claude.

**Tous les vendredis après-midi randonnée** à partir de 13h30 ou 14h00 selon les horaires d'été ou d'hiver, assurée par Alain avec l'aide de Patrick.

**Le premier dimanche du mois une randonnée à la journée, 8h30** avec Fernand devant le complexe sportif, avec le pique-nique dans le sac à dos, sauf au mois de décembre ou nous déjeunons au restaurant, **à 8h45** avec Richard pour la demi-journée.

**En janvier et février** (1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> dimanche) direction Paris en transport en commun pour une randonnée avec un déjeuner au restaurant, les détails vous seront fournis au moins un mois à l'avance.

**Le 2<sup>ème</sup> & 4<sup>ème</sup> mardi de chaque mois, randonnée de 8h30** à environ 17h00, départ devant le complexe sportif avec le pique-nique dans le sac à dos, assurée par un animateur, Francis, Jacques, Arlette.

Jacques propose également des mardis de perfectionnement avec des randonnées moins longues mais plus techniques.

**Tous les samedis matin séance de marche nordique et pour les confirmés le mercredi matin** de 8h45 à 11h30 séance animée par Richard, Fernand, Jean Yves, Jean Daniel, Olivier, Francis, Sylvie. Le mercredi soir, de 19h45 à 20h45, Olivier vous propose une séance « cardio » au stade Paul Bessuard.

**Gymnastique Volontaire Adulte**, les lundis et jeudis de 9h00 à 10h00, École Lamartine, salle Claude Paté, Roissy en Brie

L'adhésion permet également de recevoir des soins appropriés à l'école **d'ostéopathie de CHAMPS S/MARNE**, plus de détail auprès du Président.

**Des vêtements de randonnée** aux couleurs du club tels que tee shirt, coupe-vent, cape de pluie, sweat et pantalons assortis, vestes etc...sont en vente à petits prix

Début janvier, **le pot de la nouvelle année** est offert aux adhérents ainsi qu'à leur conjoint, quelques sorties à thème sont proposées en cours d'année.

Courant mai ou septembre, avec l'aide de la mairie et le soutien du Conseil Départemental, nous organisons « **la Rand'Oxygène** » pour faire connaître notre sport au plus grand nombre.

Randonnée et Marche Nordique sont au programme avec plusieurs distances ouvertes à tous dans la forêt de Roissy en Brie, remise de coupes et médailles, distribution de récompenses.

La saison se termine fin juin par une journée de pêche à la truite et un concours de boules.

Renseignements consultables en temps réel sur notre site internet : <https://www.randoxygene77-roissyenbrie.fr>

**BONNE ANNEE SPORTIVE**

**Le Président**

Le Président : Richard Favraud 4, rue de Maison Rouge 77220 GRETZ ARMAINVILLIERS

☎ 06 12 26 58 74 Email : [eps-roissy@sfr.fr](mailto:eps-roissy@sfr.fr)

Internet : <https://www.randoxygene77-roissyenbrie.fr>



# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE



US. ROISSY



## Consignes RANDOXYGENE à la pratique de la Randonnée Pédestre & à la Marche Nordique

Merci de lire et de remettre à votre animateur le coupon en bas de page, daté et signé

### L'animateur est responsable du groupe et du parcours :

- ✓ Ne pas le perdre de vue, ne pas quitter le groupe ni le sentier
- ✓ Lors d'un arrêt, poser son sac à dos ou planter les bâtons au bord du chemin, prévenir son voisin, le serre-file prévient l'animateur et le groupe attendra
- ✓ En cas de difficultés, le groupe se montre solidaire, suivant les directives de l'animateur

### Equipement conseillé :

- ✓ D'un point de vue pratique il est important si vous êtes victimes d'un accident, pour les services hospitaliers, d'avoir sur soi une pièce d'identité et sa carte vitale (**NB : la licence du club peut être incorporée à son porte carte virtuel sur téléphone portable**)
- ✓ Être équipé de chaussures adaptées
- ✓ Tenue vestimentaire adaptée à la pratique en fonction de la saison, permettant l'aisance dans l'accomplissement du geste, notamment en Marche Nordique
- ✓ Avoir toujours de l'eau ou boisson isotonique, avec moyen de portage, ne gênant pas le mouvement et éventuellement fruits secs, barres de céréales ou autres
- ✓ Les bâtons doivent être homologués à la pratique de la Marche Nordique (monobrin), les bâtons rétractables ne sont pas compatibles à cette pratique et doivent être adaptés à la taille du marcheur : votre taille X par coefficient 0.68 = hauteur des bâtons
- ✓ Régler correctement les gantelets de ses bâtons et être en possession des embouts de bâtons (pads) pour l'utilisation sur surface adaptée

### Conditions physiques :

- ✓ En Marche Nordique, participer aux séances d'échauffements et d'étirements collectifs. Les échauffements évitent les traumatismes musculaires, les étirements permettent de poursuivre la semaine sans courbatures
- ✓ Signaler à l'animateur toutes difficultés ou souffrances physiques avant ou pendant la séance, notamment en Marche Nordique et durant les échauffements et étirements
- ✓ Profiter des pauses pour boire, s'alimenter, satisfaire aux besoins vitaux physiques

### Sécurité du groupe :

- ✓ La traversée d'une route doit se faire groupée, en ligne (râteau) au bord de la chaussée, et attendre les consignes de l'animateur pour le passage
- ✓ Suivre une route en file indienne, à gauche ou à droite suivant les instructions de l'animateur, qui jugera en fonction de la dangerosité

### Sécurité individuelle :

- ✓ Respecter une distance de sécurité entre chacun : une longueur de bâtons, plus 50 cm avec la personne qui précède
- ✓ Lors des séances d'échauffements et d'étirements avec les bâtons, faire attention aux pointes pour éviter tout risque de blessures envers les autres, les tenir tête-bêche ou mettre les embouts (pads)
- ✓ Pendant les pauses et déplacements, hors marche nordique, maintenir les bâtons près du corps, la pointe vers le bas
- ✓ Respect de l'environnement, tout marcheur a le devoir moral de protéger la nature
- ✓ Rester sur les sentiers indiqués, respecter la flore, emporter vos déchets, ne pas prendre de raccourcis favorisant l'érosion
- ✓ Covoiturage, à titre de dédommagement pour mon transport en voiture, je peux donner entre 2 € à 5 € par personne, pour le trajet aller/retour à mon chauffeur, en fonction de la distance parcourue, **mesure souhaitée, non imposée par l'association**, prévoir des chaussures de rechange

**Garder en mémoire que la pratique de la Randonnée Pédestre & de la Marche Nordique doit rester un plaisir à partager ensemble, dans la convivialité**

Le Bureau – saison 2025/2026

Remettre ce coupon à votre animateur, après lecture

Reçu le .....

NOM et PRENOM .....

Signature

A pris connaissance des « Consignes RANDOXYGENE à la pratique de la Randonnée Pédestre & la Marche Nordique »

Marche Nordique : Jean-Daniel ☎06 75 28 36 71-Olivier ☎06 95 94 53 11

Randonnée Pédestre : Richard ☎06 12 26 58 74- Fernand ☎06 74 49 42 42-Jacques ☎06 87 56 02 47

Le Président : Richard Favraud 4, rue de Maison Rouge 77220 GRETZ ARMAINVILLIERS

☎ 06 12 26 58 74 Email : [eps-roissy@sfr.fr](mailto:eps-roissy@sfr.fr)

Internet : <https://www.randoxygene77-roissyenbrie.fr>