

Plan de Reprise des Activités de Randonnées, Marche Nordique et de Marche Aquatique dans les Associations affiliées à la FFRP (mis à jour en date du 20/08/20)

Recommandations à suivre pour les pratiquants licenciés (susceptibles de modifications en fonction des directives gouvernementales)

Gestes Barrières :

Si fièvre ou autres symptômes du covid19, rester chez soi.
Prévenir immédiatement l'animateur si les signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.

Saluer sans serrer les mains et arrêter les embrassades

Port du masque : conseillé avant et après la sortie, fortement déconseillé pendant la sortie, sauf dans les zones où il est obligatoire (ex certaines zones urbaines)

Distanciation physique : 1m au minimum entre chaque pratiquant et en latéral (randonnée), 2m minimum entre chaque pratiquant et 1m en latéral (marche nordique), 2m minimum entre chaque pratiquant et 1m en latéral (marche aquatique)

Utilisation gel hydroalcoolique : obligatoire

Nombre :

sans limitation mais en respectant strictement la distanciation entre pratiquants et sur la voie publique en divisant les groupes importants en plusieurs groupes de 10 pratiquants espacés de quelques mètres entre eux

Inscription aux sorties :

liste des participations à renseigner et à archiver par l'animateur, pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un des participants.

Transports :

Co-voiturage et mini-bus : avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières
En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation. Utilisation de gel hydroalcoolique avant et après le trajet

Convivialité :

Partage de repas, pot, festivités, ... : avec distanciation pour le pique-nique lors d'une randonnée, pour tout le reste, à ne pas organiser et à éviter

Kit sanitaire Covid-19 personnel à avoir lors des activités pour chaque pratiquant, composé de :

1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle

PROGRAMME DES RANDONNEES

Les départs ont lieu :

PARKING EST LECLERC, côté entrée parking souterrain, face au Skate Park.

en voiture pour les sorties en dehors de COGOLIN.

En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.

RECOMMANDATIONS : Soyez en bonne condition physique, ayez un équipement adapté.
Emportez boissons et aliments appropriés.

Chaussures de randonnée tige haute obligatoire.

COTATION :

Le degré de difficulté d'une randonnée est donné à titre indicatif (de nombreux facteurs peuvent l'influencer).
Se renseigner auprès des accompagnateurs.

Niveau : 1) Pour tous 2) Bon marcheur 3) Sportif 4) Aérien 5) Technique

Difficulté : a) Facile b) Moyenne c) Difficile

REUNION MENSUELLE : Le premier mercredi de chaque mois à 18h30, (*ouverte à tous*).

BASTIDE PISAN, rue Héliodore Pisan, 83310 Cogolin - salle des peupliers (3^{ème} étage).

(Attention, du fait de la situation sanitaire, cette réunion est pour le moment et jusqu'à nouvel ordre, transformée en échanges par messagerie électronique)

RENSEIGNEMENTS : Gérard WOUSSEN: 06 76 57 46 67

RANDONNEURS COGOLINOIS, COSEC Marcel Coulony, 45 rue des mines, 83310, COGOLIN

Courriel : randocogolin@gmail.com **Site internet :** <http://randocogolin.fr>

AVERTISSEMENT :

L'Association se réserve le droit de modifier et/ou annuler tout ou partie de ce programme, en fonction des conséquences liées à l'évolution de la crise sanitaire du covid19

SEPTEMBRE 2020

SAMEDI 12 Participation au Forum des Associations à Cogolin, grande salle du COSEC Marcel COULONY de 10H à 17H. Vous pourrez nous y remettre vos dossiers d'inscription.

DIMANCHE 13 **RANDO MATINEE D'OUVERTURE DE LA SAISON**, départ en voiture : 8h00, Pin Pinon
Voir NB 3h30 de marche, 10km, dénivel. 200m, cot. 1a, acc. : **CLAUDE MEISCH**, (04 94 17 07 79)

SAMEDI 19 **AGO de fin de saison 2019/20, Bastide Pisan Cogolin, 18H30 (présence du seul CA)**

DIMANCHE 20 **JOURNEE**, départ en voiture : 8 h, Les Balcons de Cavalières
Voir NB 5h de marche, 12,5km, dénivel. 450m, cot. 2b, acc.: **MICHELE** (06 82 34 81 23)

DIMANCHE 27 **JOURNEE**, départ en voiture : 10h00, Barrage de Malpasset, ruine de l'aqueduc Romain
(**Prévoir le pique-nique**),
Voir NB 2h30 de marche, 6,5km, dénivel. 130m, cot. 1a, acc.: **GILBERT** (06 14 29 17 30)

MERCREDI 23 **APRES MIDI**, départ en voiture : 13h30, Maraveou
3h de marche, 10km, dénivel.100m, cot. 1a, acc.: **CLAUDE MEISCH**, (04 94 17 07 79)

DU 28 SEPTEMBRE AU 05 OCTOBRE PAS DE RANDONNEE (animateurs indisponibles)

PROGRAMME DES RANDONNEES

Les départs ont lieu :

PARKING EST LECLERC, côté entrée parking souterrain, face au Skate Park.

en voiture pour les sorties en dehors de COGOLIN.

En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.

OCTOBRE 2020

~~WE 10&11~~ ~~WEEK-END à Grasse, départ en voiture : 09h00~~ ~~(ANNULE, remplacé par la rando du dimanche 11 décrite ci-dessous),~~

~~Voir NB~~ Hébergement Village Vacances Les Cèdres à Grasse : 105, 80 € par personne, forfait calculé pour 15p, comprenant :

~~_____~~ a) la pension complète, vin compris (sauf pour les paniers repas), du déjeuner du samedi au déjeuner du dimanche, le café aux déjeuners (possibilité de thermos pour panier repas), le logement en chambre standard à 2 lits avec sanitaire complet, le linge de toilette fourni le 1^{er} jour, l'apéritif de bienvenue et la taxe de séjour

~~_____~~ b) l'accompagnement par « Chemins d'Azur », voir programme ci-dessous.

~~_____~~ Renseignements auprès de Gérard WOUSSEN (06 76 57 46 67) et inscription par courrier, avec envoi du règlement par chèque uniquement, à l'ordre des Randonneurs Cogolinois, adressé à Gérard WOUSSEN, 11 avenue Georges Clémenceau 83310 Cogolin
~~(date limite d'inscription le 06/10/20)~~

~~SAMEDI 10~~ ~~APRES-MIDI, City Treck à la découverte de Grasse ou circuit dans les environs de Grasse~~ ~~(sera défini ultérieurement)~~

~~Voir NB~~ 3h00 de marche, 5 km, dénivelé. 240m, cot. 2a, acc.: *Chemin d'Azur*

~~DIMANCHE 11~~ ~~JOURNEE, Le plateau de Calern, découverte d'un plateau calcaire sa géologie et aménagement par l'homme, depuis le néolithique~~

~~Voir NB~~ 5h00 de marche, 12km, dénivelé. 440m, cot. 2b, acc.: *Chemin d'Azur*

~~DIMANCHE 11~~ ~~JOURNEE, départ en voiture : 9h00, Barrage de Malpasset (prévoir le pique-nique)~~

~~Voir NB~~ 2h30 de marche, 6,5km, dénivelé. 130 m, cot. 1a, acc.: *GILBERT*, (06 14 29 17 30)

~~DIMANCHE 18~~ ~~JOURNEE, départ en voiture : 8h00, Lac de Carcès Chapelle Saint Vincent~~

~~Voir NB~~ 5h de marche, 15,5km, dénivelé. 460 m, cot. 2a, acc.: *HENRI*, (04 94 43 25 54)

~~SAMEDI 24~~ ~~APRES-MIDI, départ en voiture : 13h30, Peinier Baguereides Sud~~

~~03h30 de marche, 9,2km, dénivelé. 290m, cot. 1b, acc.: GERARD, (06 76 57 46 67)~~

~~DIMANCHE 25~~ ~~JOURNEE (prévoir le pique-nique), départ en voiture : 9h00, Capelude, le Trepas~~

~~Voir NB~~ 3h30 de marche, 9km, dénivelé. 280m, cot. 1b, acc.: *GILBERT* (06 14 29 17 30)

~~MERCREDI 28~~ ~~APRES MIDI, départ en voiture : 13h30, Le Faucon, Le Canadel~~

~~3h de marche, 10km, dénivelé. 100m, cot. 1a, acc.: CLAUDE MEISCH, (04 94 17 07 79)~~

~~DIM 1^{er} Nov~~ ~~Fête de la Toussaint pas de randonnée~~



Marche Nordique

Pour les séances du mardi, reprise le mardi 6 octobre 2020.

Pour les séances du jeudi (débutants), reprise le jeudi 15 octobre.

Départ en voiture du parking Est du Leclerc, côté entrée parking souterrain, face au Skate Park.

En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.

Les mardis départ en voiture : 14h00

Renseignements auprès de **Gilbert** (06.14.29.17.30).

Les jeudis départ en voiture : 13h30

Renseignements auprès de **Isabelle** (06.16.66.54.44).

Inscriptions avant la séance, pour les adhérents qui n'ont pas de bâtons MN,
(possibilité de prêt de bâtons MN, à 10 pers. maxi).



Reprise jeudi 10 septembre 2020

Rendez-vous à 10h au plus tard, au parking près du poste de secours, plage du Débarquement (La Croix-Valmer)

Ensuite, si pas de mail la veille, rendez-vous à 10h, au plus tard, au parking près du poste de secours, plage du débarquement (La Croix Valmer), les lundis, jeudis et samedis.

Renseignements auprès de Gérard (06 76 57 46 67) ou Claude (06 68 13 42 46)

Les premières séances en septembre, sont idéales pour des séances d'essai et de découverte de la Marche Aquatique (ou Longe-Côte).

Le seul équipement obligatoire à prévoir, pour cette découverte, est une paire de chaussons aquatiques, ou sinon une vieille paire de basket, car il est nécessaire de se protéger les pieds lors de la séance.

NB : Les animaux ne sont pas admis.