



Mise à jour : 01/03/2020

Qui sommes-nous ?

Une association, de type Loi 1901, créée en 1998, affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRando). Nos adhérents bénéficient des assurances de cette fédération.

Notre siège est situé à Tresses (Gironde).

Nous comptons 232 adhérents (chiffre 2019) dont la majorité réside dans le périmètre de la Communauté des Communes *Les Coteaux Bordelais*.

Notre club est structuré avec un comité directeur (12 membres) élu par l'Assemblée Générale des adhérents qui se réunit une fois par an.

Nos règles figurent dans nos statuts et notre règlement intérieur.

Nos principales valeurs : responsabilité, sécurité, liberté d'esprit, entraide, convivialité, sportivité.

Les randonnées sont encadrées par des animateurs bénévoles, qui ont suivi pour la majorité d'entre eux, les formations d'animateurs de randonnée proposées par la FFRando.

A qui nous adressons-nous ?

A toute personne majeure enthousiaste, motivée, débutante ou confirmée, souhaitant randonner sur les sentiers, balisés ou non, attachée à l'environnement et désireuse de partager avec les autres.

A toute personne majeure qui respecte notre règlement intérieur pour sa sécurité, et s'équipe de chaussures de randonnée et de vêtements adéquats, pour son bien-être.

Pour certaines randonnées il faut être capable de marcher à une allure moyenne de 4 km/h, voire plus pour la marche nordique et la randonnée pédestre « rando + » dont l'allure varie entre 5 et 6,5 km/h.

Nous n'acceptons pas les animaux accompagnés au cours des randonnées.

Quel programme ?

Au sein de notre club, vous pourrez pratiquer différents types de randonnées :

- **Randonnée pédestre durant une 1/2 journée (10 à 14 km)** : un mercredi matin sur deux, le samedi après-midi et un samedi matin par mois.
- **Randonnée pédestre durant une journée entière (15 à 24 km)** : un mercredi sur deux et un dimanche de temps en temps.
- **Randonnée pédestre douce (6 à 8 km)** : mardi après-midi.
- **Randonnée pédestre, dite « rando + » (15 à 20 km)** : un samedi après-midi par mois.
- **Marche Nordique (10 à 12 km)** : le mardi matin et le samedi matin.
- **Rando bien-être (4 à 5 km)** : un vendredi matin tous les 15 jours.
- **Randonnée pédestre en montagne (week-end)** : deux par an, dont une en hiver (raquettes).
- **Randonnée pédestre hors Gironde (séjours de 4 à 5 jours)** : au moins une par an.

Quel coût ?

La cotisation, qui comprend le prix de la licence, pour la saison 2019-2020 s'élève à :

- 40€ pour une adhésion individuelle,
- 74€ pour une adhésion en couple.

Comment adhérer à notre club ?

Nous donnons priorité à la réinscription des adhérents de la saison passée. Leurs demandes sont examinées entre juin et début septembre.

Les personnes intéressées par une **première adhésion** doivent s'inscrire sur une liste d'attente et attendre que des places se libèrent. Rassurez-vous, il y en a chaque année !

Profitez de la fête des associations de Tresses (1^{er} samedi de septembre) pour formaliser votre demande auprès des bénévoles de Rando'Tresses qui y sont présents sur leur stand.

Si votre candidature est acceptée, un dossier d'adhésion vous sera remis en septembre. Vous devrez le retourner après l'avoir complété et signé, en joignant votre paiement et un certificat médical de non contre indication à l'activité que vous souhaitez pratiquer.

Une réunion d'information pour les nouveaux adhérents est organisée courant septembre.

Pour nous contacter :

- Michel MARTET (président de Rando'Tresses)
- Téléphone : 06 72 22 09 68
- E-mail : randotresses_michel.martet@orange.fr

