

Le Comité Départemental Sports pour Tous du Doubs et le Club Gym' Form AVANNE- AVENEY, invitent les associations « Sports pour Tous » de Bourgogne-Franche-Comté à :

Une rencontre inter-clubs à BESANCON, le samedi 8 avril 2017.

CONDITIONS GENERALES DE PARTICIPATION

Programme et lieux d'accueil :

Matin : Marche nordique et randonnée.

Lieu : Maison de Quartier de Velotte – 37 rue des Journaux (plan en page d'accueil).

Après midi : Arts énergétiques (Qi gong, Taichi, Aiki Tai Do, karaté)

Lieu : gymnase du lycée sainte Famille 33 rue Brûlard (plan en page d'accueil).

Assurance :

- L'activité se déroule sous l'égide de la Fédération Française Sports pour Tous, assurée auprès de l'Alliance Internationale d'Assurances et de Commerce (AIAC Courtage) – 14 rue de Clichy – 75311 PARIS CEDEX 09
- Les participants licenciés « Sports pour tous » bénéficient des garanties liées à leur licence.
- L'organisation est assurée par la Fédération Sports pour Tous en tant que manifestation exceptionnelle, pour les personnes invitées, licenciées Sports pour Tous.

Droit de participation :

- Licenciés « Sports pour Tous » et non-licenciés : gratuité

Inscriptions :

- Les personnes intéressées s'inscriront auprès de leurs dirigeant(e)s d'associations à l'aide du bulletin individuel situé en annexe.
- ATTENTION ! Il n'y aura pas d'inscriptions le jour-même. Seules quelques modifications pourront être effectuées.

Quelques règles :

- Le CD Sports pour Tous et le Club Gym' Form Avanne-Aveney se dégagent de toute responsabilité en cas de dégradation ou perte de matériel individuel durant l'activité. De même, ils déclinent toute responsabilité en cas de vol dans les véhicules des participants, en stationnement sur les parking de la manifestation,
- Les mineurs ne pourront participer que sous l'égide d'un club participant ou, dans le cadre d'une inscription individuelle, sous la conduite d'un de leurs parents,
- Pour les personnes inscrites par les associations sports pour tous ou autres, cela implique que les responsables de celles-ci soient en détention d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique ou de la randonnée pédestre, des activités gymniques d'entretien et d'expression.
- Pour les personnes non licenciées « Sports pour Tous », l'inscription à cette rencontre vaut déclaration expresse de non contre-indication médicale et aptitude à participer à ces activités. L'activité physique, c'est la santé, mais n'oubliez pas que votre médecin est votre meilleur conseiller.
- Par son inscription, le participant, les responsables d'association ou de famille attestent avoir pris connaissance du règlement. Ils s'engagent à en informer leurs membres et à lire les différentes consignes qui seront remises voire affichées à l'accueil, le jour-même,
- Les divers renseignements personnels du bulletin d'inscription sont utiles dans un but de sécurité,
- Tout bulletin d'inscription illisible et/ou incorrectement rempli, ne sera pas pris en compte,
- Par son inscription, chaque participant déclare abandonner tout droit sur les supports images ou autres réalisés lors de l'événement, qui pourront être utilisés librement par les organisateurs,

MARCHE

Programme horaire :

- 9h15 à 9h30: accueil des groupes et individuels. Vérification des inscriptions. Consignes.
- 9h45 : fermeture du secrétariat-accueil.
- 9h15 - 9h55 : échauffement libre ou dirigé par les animateurs (rices) ou accompagnateurs (rices)
- 9h55 : rassemblement des marcheurs, dernières consignes
- 10h00 : départ groupé
- Retour vers 12h00.

Parcours : Montée au fort de Rosemont. (Plan parcours marche joint).

- Altitude : 466m. Plus de 200m au-dessus du Doubs.
- Distance (topo) : 6,6km . Dénivelé positif : 381 m ; dénivelé négatif : 326 m. Durée : 1h45 à 2h00, temps d'arrêt non compris.
- Le parcours est composé de petites routes, sentiers (qui peuvent être rendus glissants par météo pluvieuse) et chemins.
- Les parcours se feront à allure libre, dans un esprit convivial et non compétitif.

À voir sur le parcours : cabordes, belvédères, fort.

- Végétations : prunelliers, églantiers, troènes.
- Nombreuses espèces d'oiseaux : torcol fourmilier, faucon crécerelle, pouillot de Bonelli.
- 2 plantes remarquables : la potentille à petite fleurs et la luzerne orbiculaire.
- Fort du Rosemont : appelé Verne, il a été construit durant la guerre de 1870-71. Ses six pièces d'artillerie devaient participer au système général des tirs, d'un côté sur la route et le chemin de fer de Dijon, de l'autre sur la vallée du Doubs et la route de Lyon.

Condition de participation :

- Les participants « marche nordique » devront être en possession de bâtons de marche nordique. Quelques paires de bâtons pourront être prêtées (nombre limité) aux associations. Le souhait est à préciser sur la liste des inscriptions.
- Tenue adaptée à la marche nordique, à la randonnée pédestre et aux conditions météo.
- Les participants pourront prendre leur repas tiré du sac à la maison de quartier de Velotte.
- Ce parcours est également ouvert aux randonneurs.

Tout participant s'engage :

- A respecter le code de la route. Il sera responsable des accidents dont il pourrait être l'auteur. La présence éventuelle de signaleurs à certains points sensibles du parcours, ne confère pas la priorité de passage aux randonneurs,
- A respecter l'environnement, en évitant de laisser derrière lui, papiers et détritrus,
- A respecter le parcours balisé et, à ne pas le quitter. Tout participant, n'empruntant pas l'itinéraire proposé et balisé, le fera sous son entière responsabilité,
- A signaler son abandon éventuel,
- A signaler obligatoirement son retour à l'atelier « accueil-inscriptions ».

Quelques consignes d'organisation :

- Vous devez avoir une personne dite en « binôme » au cours de la marche. Par mesure de sécurité, vous vérifiez réciproquement que la personne partenaire suit bien et n'a pas de souci.
- En aucun cas, vous êtes isolé(e). Prévenez votre partenaire si vous vous écarterez de l'itinéraire pour un besoin.
- Des personnes de l'organisation ferment la marche. Prévenez-les en cas d'arrêt. Elles doivent toujours rester derrière l'ensemble du groupe.

- En cas de souci, une voiture de l'organisation pourra vous ramener sur le point d'arrivée. Toutefois, certaines parties du parcours n'étant pas carrossables, il conviendra de définir un point de RDV. Les lettres indiquées sur le plan permettent de définir l'endroit où vous êtes (ex : je suis entre les points B et C, à 200m du point B).
- En cas de problème, d'incident ou accident, prévenez l'organisateur (Marie : 06 33 86 65 45 ou André 06 95 53 83 38), en précisant l'endroit où vous êtes (lieu ou préciser par rapport aux lettres indiquées sur le plan).
- Appelez directement les pompiers si la communication ne peut être établie avec l'organisateur.
- Envoyez quelqu'un pour accueillir l'équipe de secours à un point caractéristique du terrain (site, carrefour,...).

Respectez le code de la route : soyez vigilant

- Vous aurez à marcher sur des portions de route, marchez l'un derrière l'autre, à gauche de la chaussée ou sur un trottoir s'il y a lieu.
- Sur ces portions de route et rues ouvertes à la circulation, vous prendrez soin de porter un gilet de sécurité (ne l'oubliez pas).

Santé – prévention : un petit rappel !

- La tique qui provoque la maladie de Lyme et autres. INSPECTEZ-VOUS au retour. Il est conseillé de porter des vêtements de couleur claire pour mieux repérer la tique, couvrant les bras, les jambes et le cou. Être vigilant dès qu'il y a une morsure. L'accent est mis sur le tire-tique. Les autres méthodes sont à proscrire. Site : lympact.fr
- L'échinococcose : ne mangez pas de baies sauvages crues.

Points particuliers :

- Aucun animal n'est admis.

Renseignements : auprès de vos dirigeants ou animateurs(rices)

ARTS ENERGETIQUES

Programme horaire :

- Accueil au gymnase du lycée Sainte Famille: 13h30
- Début des démonstrations et ateliers : 14h00
- À l'issue : moment de convivialité.

Équipements :

- Prévoir : vêtements (confortables) et chaussures adéquats.

MOMENT DE CONVIVIALITE

- Le verre de l'amitié clôturera cette rencontre.
- Au gymnase du lycée Sainte Famille.

Jocelyne COPPI

Présidente

Club Gym'Form AVANNE – AVENEY

André PACHOLAK

Président

CD Sports pour Tous du Doubs

Annexe - Inscription individuelle à la MN / rando / arts énergétiques du samedi 8 avril 2017 .

A remettre à votre animateur (rice) ou dirigeant(e) d'association avant le (1) :

NOM : Prénom : Sexe :

Adresse :

CP : Ville : Nationalité : France ;

Téléphone : @ :

N° de portable (sécurité sur le parcours) :

N° licence Sports pour Tous :

Non licencié à la Fédération Française Sports pour Tous - date de naissance : / /

Participe en temps que :

☞ Marcheur nordique ; je possède une paire de bâtons MN : oui ; non

Dans la négative, je souhaite emprunter une paire de bâtons de taille (2) :

105cm ; 110cm ; 115cm ; 120cm

☞ Randonneur

☞ Animateur (rice) non accompagnatrice de groupe, volontaire pour apporter son aide à la sécurité des marcheurs

☞ Arts énergétiques

Frais d'inscription :

Licencié Sports pour Tous et non-licenciés : gratuit

Je certifie avoir pris connaissance du règlement de l'activité.

A le
Signature, précédée de la mention « lu et approuvé »

(1) date à fixer par les dirigeants des associations

(2) prendre conseil auprès de l'animateur (rice) de marche nordique de l'association avec laquelle vous vous inscrivez.