



NOTRE PROJET

Notre association « Les Gambettes en Baskets » vous accueille à Lorient et dans sa région pour vous proposer différentes activités dans le domaine de la randonnée pédestre.

Pourquoi créer un nouveau club de randonnée à Lorient ?

Notre projet :

En lien avec la FFR (Fédération Française de Randonnée), nous souhaitons répondre au mieux à vos attentes et capacités, dans le respect de nos valeurs.

Ainsi, si vous êtes autonome à la marche, que vos capacités physiques soient diminuées, moyennes ou excellentes, vous trouverez la randonnée qui vous correspond et répond à vos attentes dans nos propositions. Vous pouvez même profiter de plusieurs randonnées par semaine.

Et parce qu'une activité de randonnée n'est pas seulement une activité sportive mais aussi de rencontres et de partage, nous privilégions de petits groupes pour favoriser la convivialité et les échanges.

Nos moyens :

- Des animateurs confirmés :
 - o Frédérique Le Squer : Présidente de l'association, elle est diplômée du brevet fédéral, formatrice nationale de la FFRandonnée, responsable départementale des formations, et fait partie du conseil d'administration du CODIR (Comité Directeur) de la FFRandonnée du Morbihannais. Elle est aussi responsable des groupes du mardi et du jeudi..
 - o Michèle Orié : responsable du groupe du mercredi, elle est diplômée Premiers Secours et du CARP (Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité)
 - o Christian Raude : responsable du groupe Rando santé du lundi, diplômé Premiers Secours et du CARP. Il suit de plus une formation Rando Santé.

- La typologie des randonnées : elle est fonction du niveau du groupe. L'équipe d'animateurs effectue régulièrement des reconnaissances pour proposer des randonnées originales, qui vous feront découvrir une nature variée : sentiers côtiers, mais aussi en forêt ou en campagne.

- Un tarif raisonnable et raisonné : l'adhésion, détaillée, comporte le montant de la licence, obligatoire, et qui vous assure en cas de problème, et une petite participation au fonctionnement (frais de gestion et de « festivités »).

- Le droit à l'erreur : la possibilité de venir « essayer » et tester nos randonnées.

Nos valeurs :

- Le respect de chacun et la solidarité : écoute, souci de l'autre, respect des consignes, horaires, ... et partage de bons moments !

- Le respect des espaces naturels, de la faune et de la flore. Cf Charte du randonneur FFR ci-dessous.

CHARTRE DU RANDONNEUR

RESPECTONS LES ESPACES PROTEGES

En France, de nombreux espaces naturels remarquables (parcs nationaux, réserves naturelles...) sont protégés par des dispositifs réglementaires.

Que ce soit sur le littoral, à la montagne, dans les zones humides ou ailleurs, ces espaces accueillent les randonneurs. Renseignez-vous avant de partir pour connaître les dispositifs réglementaires.

RESTONS SUR LES SENTIERS

Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme. Restez sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces fragiles.

NETTOYONS NOS SEMELLES

Sans le savoir, nous pouvons nuire à la biodiversité en apportant dans la terre collée à nos semelles des graines ou des germes venus d'autres milieux naturels. Pensez à nettoyer régulièrement les semelles de vos chaussures, notamment après un séjour à l'étranger.

REFERMONS LES CLOTURES ET BARRIERES

Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui. Pensez à fermer les clôtures et barrières après votre passage.

GARDONS LES CHIENS EN LAISSE

Nous le considérons comme un ami, les animaux sauvages le perçoivent comme un prédateur ! Pour le confort et la sécurité de tous, gardez vos animaux de compagnie en laisse.

RECUPERONS NOS DECHETS

Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas. Choisissez les produits que vous utilisez. Ramassez et remportez vos déchets avec vous. Soyez volontaire pour préserver notre environnement.

PARTAGEONS NOS ESPACES NATURELS

La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins. Partagez l'espace naturel avec les autres activités sportives et restez attentifs aux autres usagers.

LAISSONS POUSSER LES FLEURS

Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que dans un bouquet. N'arrachez pas de fleur, de bourgeon ou de jeune pousse mais apprenez à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement naturel.

SOYONS DISCRET

Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits. Restez discrets pour avoir une chance de les apercevoir. Ne touchez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait

NE FAISONS PAS DE FEU

Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature. Respectez les consignes et en cas d'incendie, appelez le 112 ou le 18.

PRESERVONS NOS SITES

Soyez acteur de la qualité vos sites de randonnée ! Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Grâce au programme Suric@te, signalez toute anomalie sur le site sentinelles : « sentinelles.sportsdenature.fr ».

Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et les conseils généraux en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports.

PRIVILEGIONS LE COVOITURAGE ET LES TRANSPORT EN COMMUN

Le transport est l'une des principales sources d'émission de gaz à effet de serre. Préférez le covoiturage ou les transports en commun pour vous rendre en randonnée. Restez sur les voies ouvertes aux véhicules et gardez-vous dans les espaces prévus à cet effet.