



MJC Rodez Club de Randonnées pédestres



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

En 2017 comme en 2016, les animateurs de la FFRandonnée vous font découvrir des techniques simples et efficaces pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité et avec plus de plaisir, grâce aux formations « Réussir sa rando »

37 % des français déclarent pratiquer la marche et la randonnée pédestre en France, soit 18 millions de passionnés de 15 ans et +, et tout particulièrement lors de la saison estivale, en mode « multi-activités », supposant parfois une connaissance moindre de la pratique.

Vous êtes amateur de balades ou de randonnées ? Que vous soyez débutant ou non, les animateurs des clubs FFRandonnée vous proposent à travers les séances d'information-formation « Réussir sa rando », les connaissances, les outils et les bons réflexes pour que vos prochaines aventures pédestres deviennent une expérience inoubliable !



« Réussir sa rando » 2017 : des séances d'information/formation ouvertes à tou(te)s

Mis en place en 2016 sur l'ensemble du territoire français, **le dispositif « Réussir sa rando » se décline en 3 modules thématiques (2 à 3 heures chacun), parfois regroupés sur une journée, parfois proposés indépendamment :**

> Randonner avec une carte

- La carte IGN (échelle, relief, quadrillage UTM)
- La lecture de carte (liaison carte-terrain, le dénivelé)
- Les différents types de balisage sur le terrain

> S'orienter en randonnée

- Les outils (boussole, GPS, smartphone...)
- Savoir où on est
- Prendre la bonne direction

> Préparer sa randonnée

- S'informer
- S'équiper
- Anticiper

Ces modules à la fois conviviaux et instructifs sont animés par des animateurs brevetés de la randonnée pédestre. Ils sont accessibles à tous les randonneurs débutants ou confirmés, qu'ils soient adhérents ou non à la FFRandonnée. **Venez-vous perfectionner dans la thématique de votre choix !**



BULLETIN D'INSCRIPTION

FORMATION « Réussir sa rando »

Tous les champs sont obligatoires (indiquez un mail ou un téléphone sur lequel vous êtes joignable jusqu'au dernier moment en cas de changement lié à la météo)

Mlle / Mme / M. :
Adresse :
CP /
Ville :
Tél fixe / mobile :
mail :

N°licence FFRandonnée (si affilié) :
Nom et N° club (si affilié) :

S'inscrit au(x) module(s) suivant(s) :

- Module « préparer sa randonnée » le 8 avril 2017 à 9h30h à Rodez MJC**
- Module « randonner avec une carte » le 8 avril 2017 à 13h Parc de Vabre (Près de Rodez)**
- Module « s'orienter en randonnée » le 8 avril 2017 à 16h Parc de Vabre (Près de Rodez)**

Ce bulletin accompagné de votre règlement est à envoyer à l'adresse suivante

*MJC Rodez Club de randonnée pédestre
Formation « réussir sa rando »
1 Rue Saint Cyrice
12000 Rodez*

Et une copie est à adresser par mail à l'adresse marie-francoise.lemouzy@orange.fr

Tarifs : 15€ par module
35€ pour les 3 modules
Licenciés FFRandonnée 10€ par module
25€ pour les 3 modules.....

Date :

Signature du stagiaire (obligatoire) :