



Vita'Rando

Les moments Nature qui donnent du Peps !

Marcher, se ressourcer, partager, découvrir ...

Accompagnatrice en montagne et enseignante en Activités Physiques Adaptées, je vous propose des **randonnées adaptées** à votre pathologie.

Celles-ci vous permettront d'apprendre à gérer votre souffle, d'être à votre écoute et de prendre conscience de chaque pas.

Au détour d'un sentier, vous pourrez vous laisser surprendre par une pépite de la nature.

Grâce à la magie du groupe, vous passerez des journées pleines de vie et d'énergie.

Le but : rentrer chez vous avec la fierté d'avoir accompli un effort, d'avoir réussi !

PROGRAMME des mois de mars 2025

Niveau 1	randonnées jusqu'à 300 m de dénivelée, peu technique
Niveau 2	randonnées au delà de 300m de dénivelée, un peu plus technique
Niveau 3	randonnées au delà de 500m de dénivelée, un peu plus technique

Si le terme de "dénivelée" ne vous parle pas, aucun soucis, je suis là pour vous conseiller.
Pour les personnes que je n'aurai pas encore vu marcher je vous propose de commencer par une randonnée de niveau 1

DATE	NIVEAU	Lieu de la sortie	Rendez-vous
Dimanche 2 Mars	1	Boucle aux Frachets depuis Morsullaz D+300m	Auberge Pointe du midi 9h30 Mont-Saxonnex
Mercredi 5 Mars	2	Le petit Croise Baulet D+ 560m	P+R Sallanches à 9h30

Mercredi 12 Mars	1	Boucle du Crot du Char D+200m	Parking de la Duché à 9h30 (Grand Bornand)
Mercredi 19 Mars	2	Le Leutaz Megeve D+ 500 m	P+ R de Sallanches 9h
Vendredi 21 mars	1	Joux-Plane Samoens La Bourgeoise D+ 100 m	9h30 Col de Chatillon sur Cluses
Mercredi 26 mars	1	Col de Cordon et repas chez Valérie Balade digestive sur les hauteur au dessus de chez Valérie*	9h30 Roche Pallud à Sommand chez Valérie
Dimanche 29 mars	1	Sortie Spéciale « Les elles sur le Chemin de Compostelle » Le Salève	9h30 Col de la Croisette La Muraz Pour les inscriptions vous recevrez un lien par Whatsapp sur le groupe Compostelle.

* Nous vous proposons le 26 mars une balade « festive ». Valérie Noguier Trombert nous ouvre son beau gîte à Sommand. Ce sera l'occasion de se retrouver autour de dégustations de votre spécialité.

Pour mieux organiser ce repas vous pourrez inscrire ici ce que vous pouvez apporter.:
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Wb-QxZdKQGk093ORI4iAtquJ1yQ1S4jURuwfhS40x0Y/edit?usp=sharing>

Le repas est ouvert aussi à celles qui ne peuvent pas marcher, dans ce cas vous nous retrouvez plus tard (vers 13h environ)!

*Les sorties jusqu'au 12 mars seront encadrées par **Sabrina** : 06 63 72 65 44*

Ce programme est susceptible d'être modifié selon les conditions météorologiques et de nivologie, merci pour votre compréhension....

Les sorties auront lieu seulement s'il y a 4 personnes inscrites au minimum. Vérifiez bien avant de vous inscrire que vous n'avez pas de rendez-vous !

Merci de bien vous inscrire au plus tard 2 jours avant la randonnée afin de faciliter l'organisation. Vous recevrez un point Google Map et une confirmation de la sortie sur le groupe Whatsapp la veille de la sortie.

Lien pour les inscriptions :

<https://framadate.org/eFSIGWjqJTbFqzYK>

Merci de couper la sonnerie de votre téléphone pour le confort de toutes pendant la journée. Ces randonnées sont des moments privilégiés de connexion avec la nature et entre nous. Merci à vous !



INSCRIPTIONS

Adhésion à l'association « Des elles pour vous » :

Si vous n'êtes pas encore adhérente à l'association, nous vous invitons à vous mettre en contact avec Véronique Sacco, présidente et fondatrice de l'association qui se fera un plaisir de vous présenter l'association : 06 41 54 52 02.

Avant toutes inscriptions aux diverses activités proposées par "Des elles pour Vous" il faut avoir pris son adhésion 2024/2025 pour un montant de 20€

<https://www.helloasso.com/associations/des-elles-pour-vous/adhesions/adhesion-annuelle-2024-2025>

Nous vous invitons à visiter le site de l'association pour connaître toutes les autres activités proposées : <https://www.desellespournous.fr/>

Inscription à VITA'RANDO :

Nous vous remercions de renvoyer les informations et documents ci- dessous à :

Valérie Noguier Trombert : trombertval@free.fr Tel : 06 10 09 00 05

- NOM Prénom, date de naissance, téléphone, adresse email
- Type de cancer (pour les statistiques de l'association)
- Autorisation de droit à l'image (document fourni en PJ) pour l'exploitation des photos pour la communication de l'association (affiches, newsletter, Facebook, Instagram, site internet, exposition de photos, etc...)
- Une photo au format numérique pour le trombinoscope
- Un certificat de non-contre indication à la randonnée adaptée (modèle fourni en PJ)

Inscriptions à chaque randonnées

- Via le lien : <https://framadate.org/eFSIGWjqJTbFqzYK>

Il y a 10 places, même si elles sont prises, inscrivez-vous, je vous contacterai s'il y a un désistement.

Merci de bien vous inscrire au plus tard 2 jours avant la randonnée afin de faciliter l'organisation des covoiturages.

Merci de ne pas créer une nouvelle ligne, reprenez bien la ligne de votre prénom. Vous inscrire avec votre prénom et la première lettre de votre nom de famille.

Pensez à vous désinscrire en cas de désistement le plus tôt possible, en cas de problème me contacter.

Pour le règlement des randonnées :

Paiement par abonnement annuel :

De septembre 2024 à septembre 2025 montant : 144 € pour un an sous forme de prélèvement de 12 euros par mois à partir du mois ou vous démarrez votre abonnement.

(144 euros si vous démarrez en septembre, 132 euros en octobre, etc...)

<https://www.helloasso.com/associations/des-elles-pour-vous/adhesions/vitarando-adh-annuelle-24-25>

Paiement à la journée :

12 euros y compris pour les accompagnants à régler avant chaque randonnée.

Via Helloasso par Carte bancaire avec le lien suivant :

➤ <https://www.helloasso.com/associations/des-elles-pour-vous/evenements/sortie-randonnee-a-la-journee>

Votre première sortie vous est offerte !

- Si vous avez des difficultés financières ou pour régler avec Helloasso, vous pouvez contacter Véronique SACCO : comptadepv@gmail.com, tel : 07 69 10 58 70
- Nous ne prenons pas les règlements en espèce.
- Si vous ne pouvez régler par carte bancaire, vous pouvez régler *par chèque* à l'ordre "Des elles pour vous" à envoyer à Véronique SACCO: **1790 route de Botilly 74270 Chilly**

Nous souhaitons que vous puissiez toutes participer et que l'aspect financier ne soit pas un obstacle.

Ces tarifs sont exclusivement réservés aux adhérentes.

COMMENT S'EQUIPER ?

Des chaussures de randonnées ou baskets crantées. Chaussures chaudes , bottes de neige en hiver.

Un sac à dos (20/30 litres) avec ceinture ventrale de préférence avec votre pique-nique et de quoi boire (1litre minimum ; 1,5 l en cas de chaleur), un petit thermos si vous avez ou un gobelet.

Un pantalon de randonnée confortable et adapté aux saisons, un tee-shirt de sport respirant à

manche longue (éviter le coton qui garde la transpiration), une polaire, un coupe vent ou une gore tex, des gants fin en été, des gants chauds en hiver, une doudoune, un bonnet, des lunettes de soleil et de la crème solaire.

Pour celles qui ont des douleurs au bras et ne peuvent porter de sac à dos, vous pouvez utiliser une grosse banane à mettre autour de la taille (je peux vous en prêter une).

Je vous fournis les bâtons de marche, vous pouvez prendre les vôtres si vous en avez.

Si vous avez des difficultés ou besoin de conseils pour vous équiper, n'hésitez pas à me contacter, je peux vous prêter du matériel (sac, vestes adaptées).

Si le sol est gelé vous pouvez prendre des petits crampons, je peux vous en fournir, s'il y a de la neige nous prendrons des raquettes (fournies aussi si vous n'en avez pas).

PEUT-ON SE FAIRE ACCOMPAGNER ?

Nous souhaitons que lors de ces randonnées vous puissiez vous sentir à l'aise et entourée.

Exceptionnellement vous pouvez venir accompagnée (première randonnée si cela peut vous rassurer).

Nous mobilisons notre énergie pour obtenir des subventions, nous ne sommes pas un « club de randonnée classique ». Ces subventions nous sont données uniquement pour «**vous**» mesdames, pas pour toute la famille !

Et comment j'y vais ?

Nous favorisons au maximum le covoiturage. Cependant, certaines d'entre vous ne peuvent pas conduire ou n'ont pas de véhicule. Dans un soucis d'équité, nous vous proposons que chacune participe aux frais de transports (comprenant non seulement l'essence mais aussi les frais d'usure, assurance etc...des voitures). Nous appliquons habituellement le tarif de 0,25 euros du km à partager entre toutes les personnes du véhicule.

Possibilité aussi d'utiliser les applications spécifiques.

Que se passe t-il si la météo est mauvaise ?

1- La météo est vraiment mauvaise : orages, pluie incessante, neige avec vent : j'annule ou reporte la sortie.

2- La météo n'est pas très bonne : pas de soleil, quelques risques d'averse de pluie ou de neige: la sortie n'est pas annulée ! On s'habille, on prend des parapluies, j'adapte la sortie quitte à modifier le lieu, faire une demi-journée etc... Je ne suis pas « madame soleil » mais je regarde plusieurs modèles météorologiques afin de me faire une idée au plus juste.

Néanmoins sachez que si vous choisissez de ne pas venir :

- les personnes motivées seront pénalisées si nous annulons faute de participantes (3 personnes minimum)*
- pour progresser et se sentir mieux, ce qui compte c'est la régularité.*
- nous recherchons des financements pour faire un maximum de sorties, cela nous prend beaucoup de temps, il est donc dommage d'annuler !*

Merci pour votre confiance et à très bientôt sur les sentiers !

Nos partenaires actuels grâce à qui le projet a pu voir le jour : nous les remercions vivement !

Votre régularité aux sorties permettra de leur montrer votre enthousiasme et d'obtenir d'avantage d'aides financières. C'est le nombre de sourires qui fait vivre le projet !!

Si vous avez des connaissances faisant parti d'entreprises ou fondations pouvant nous aider à financer le projet n'hésitez pas à nous en parler. Toute contribution est la bienvenue. Merci à vous !



Green'Alp