

# VAL - Activité marche

## A-Informations générales

- Permanences du VAL : (mardi de 10h à 12h et aussi le jeudi en septembre et octobre) vous pouvez vous inscrire, y récupérer votre carte d'adhésion au VAL.
- Inscription impérativement avant mi-**novembre** au moyen de la feuille d'inscription VAL incluant l'activité marche, Y **joindre obligatoirement un certificat médical d'aptitude (daté de moins de 3 mois)**.
- Le site VAL est la source normale pour s'informer sur l'activité marche, on y trouve le calendrier des sorties. <http://www.val-vaucresson.org/randonnee.htm>
- Les informations spécifiques sont adressées par messagerie à chaque adhérent, notamment billets de train à prendre.
- En cas d'alerte Orange de Météo France (risques d'intempéries), les sorties sont annulées automatiquement.
- Se vêtir d'un équipement approprié: bonnes chaussures et chaussettes, vêtements de saison (cape de pluie, anorak, parapluie). Penser à prendre boissons, en-cas et vos médicaments personnels si vous suivez un traitement.
- Avoir sur soi un billet de métro/bus/tram et un peu d'argent (5 € minimum).

## B-Charte des Joyeux Intrépides

- Tout Intrépide se doit de participer, ou se préparer à terme, à l'animation des marches de demi-journée, au moins une fois par an pour permettre de fonctionner collectivement. C'est ce mode **participatif** qui permet à l'activité de perdurer. Le calendrier des marches est constitué lors de 2 réunions semestrielles lors de réunion de concertation.
- Pour conduire une marche, on peut **se former** concrètement par compagnonnage, mais bien vite le besoin de formation se fait sentir (orientation et lecture de carte). En effet le sens de l'orientation n'est pas inné mais s'apprend par la formation et la pratique.
- Lors des arrêts techniques, **laisser son sac sur le chemin**, pour signaler son absence possible au serre file.
- Veiller à respecter les consignes et règles de sécurité :
  - On ne dépasse pas l'animateur qui règle l'allure de marche,
  - On marche en file indienne dans les agglomérations et routes, on utilise les trottoirs ou bas côtés s'ils existent,
  - On emprunte les passages cloutés et on respecte les feux, On ne traverse pas avant l'arrêt complet des véhicules,
  - Le serre file reste en queue du groupe, il arrête la colonne si nécessaire,
  - Tout arrêt intempestif (douleurs, obligation, etc.) doit être signalé à l'animateur,
  - Ne pas quitter le groupe, ni organiser un retour anticipé, sans en avertir l'animateur.

**Défi à relever** : L'appel au volontariat pour animer 1 ou 2 marches (demi-journée du lundi ou vendredi) par an.

Chaque intrépide, qui a plus de 2 ans d'ancienneté se fixe le défi de conduire seul, au moins une sortie classique sur une demi-journée, après l'avoir préparée et réalisée carte en main, une ou deux fois en duo avec un intrépide expérimenté.

La contrainte est faible, l'expérience gratifiante !