



Affiliée Fédération Française  
de Randonnée Pédestre n°02411

**Saison 2018-2019**  
1<sup>er</sup> septembre 2018 au 31 août 2019

# ASH Randonnée et Montagne

Madame, Monsieur,

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à l'association sportive du Haillan (ASH), section Randonnée et montagne et c'est avec grand plaisir que nous vous adressons un dossier d'adhésion.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des personnes responsables des activités :

- Randos douces du lundi après-midi : Christiane GENESTE, tél. 06 87 74 81 14  
Marie-France DAVASSE, tél. 06 37 54 15 22
- Sorties du mardi au Haillan : Michel VIDEAU, tél. 05 56 05 06 43  
Bernard MONTIGNAC, tél. 06 60 63 91 18
- Sorties du mercredi : Denis COMPAGNON, tél. 06 03 44 34 74  
Jean-Pierre DUSSAN, tél. 05 56 28 78 12
- Sorties du jeudi : Hélène LE GARROIS, tél. 06 23 38 41 83  
Daniel SEGUIN, tél. 06 85 28 71 94
- Sorties du dimanche matin : Se reporter au calendrier des sorties du dimanche matin
- Sorties week-end dans les Pyrénées : les personnes à contacter figurent au bas du bulletin d'inscription propre à chaque sortie ainsi que sur le calendrier annuel des sorties.

Si vous souhaitez rejoindre notre groupe, renvoyez la fiche d'inscription accompagnée du règlement correspondant par chèque, à l'ordre de **ASH Randonnée et Montagne, ainsi que le certificat médical ci-joint, rempli par votre médecin**. En l'absence du certificat médical conforme, il ne sera pas possible de prendre en compte votre inscription.

Dans les quinze jours suivant la réception de ces documents, nous établirons les opérations nécessaires à votre affiliation à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP).

Les calendriers de nos activités et le règlement intérieur de notre section sont consultables sur notre site internet : <http://www.ashrando.fr/>

En attendant le plaisir de vous rencontrer,

Recevez, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations les plus cordiales.

Le comité directeur.

---

A.S.H. Section Randonnée et montagne – 27 rue de Los Heros – 33185 LE HAILLAN:

Président : Patrick Labbé – 06 08 80 40 59 / Secrétaire : Denis Compagnon - 06 03 44 34 74 / Trésorière : Elisabeth Delagrec - 06 82 47 43 97  
Site Internet : <http://www.ashrando.fr>



Affiliée Fédération Française  
de Randonnée Pédestre n°02411

## Fonctionnement des activités de la section

# ASH Randonnée et Montagne

### 1. Objectif de la section Randonnée et Montagne de l'ASH (association sportive du Haillan)

Nos activités s'adressent à tous ceux, avant tout passionnés de marche et de randonnée, qui cherchent à pratiquer ce sport dans un cadre dans un **esprit de convivialité** et de bonne humeur. En famille ou individuellement, chevronnés ou débutants, nous partageons, dans un esprit de **groupe**, les efforts et les récompenses associées... au bout du chemin.

### 2. Activités proposées

- des **randonnées en montagne** (c'est sa raison d'être initiale) le week-end ou sur plusieurs jours ;
- des **balades**, hors saison montagnarde, dans la région
- des "**randonnées locales**" en semaine,  
Tous les lundis après-midi (randos douces : environ 8km à environ 3km/h)  
Tous les mardis après-midi (dans et autour du Haillan exclusivement : environ 12km à 4km/h)  
Tous les mercredis et jeudis après-midi dans la proche région girondine (environ 12 km à 4km/h )  
+ Une à deux fois par mois des randonnées à la journée le mardi ou le jeudi (20 à 25 km)  
Un dimanche matin par mois (environ 12km)  
(Rassemblement parking Espace de la Sablière – 57 rue du Médoc au Haillan)
- des **animations conviviales** : soirées avec éventuellement repas dansant.

### 3. Adhésion

Familiale ou individuelle, l'adhésion est soumise à paiement d'une cotisation qui comprend :

- l'adhésion à la FFRP (Fédération Française de Randonnée Pédestre) ;
- l'assurance qui couvre les risques liés à l'activité choisie ;
- l'adhésion à l'ASH (club omnisports) et à la section Randonnée & Montagne de l'ASH

La cotisation est annuelle (du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août) et non remboursable en cas de désistement en cours d'année.

### 4. Calendrier des sorties

Établi par année calendaire pour l'activité "randonnées week-end" et tous les trimestres pour l'activité «randonnées semaine », il détaille toutes les sorties à venir.

Les adhérents sont vivement invités à faire part de leurs idées de sorties et à encadrer les randonnées.

### 5. Organisation des sorties

Les sorties et activités proposées par la Section R&M ne sont pas obligatoires (pas de minimum de participation). Elles sont organisées **bénévolement** par les membres du Comité Directeur ou par les adhérents (qui peuvent être aidés par les responsables d'activités).

Les sorties montagne se déroulent généralement sur un week-end :

- départ ... tôt le samedi matin (vers 6H) ou le vendredi soir pour ceux qui le souhaitent
- randonnée du samedi avec pique-nique le midi et gîte, camping ou bivouac le soir
- randonnée du dimanche avec pique-nique puis retour sur Le Haillan.

### 6. Inscription aux sorties

La plupart du temps, les inscriptions aux sorties sont gratuites ; les participants s'acquittent seulement, le cas échéant, des frais liés au covoiturage et aux éventuels péages, à leur hébergement et à la pratique de certaines activités. Pour une réservation d'hébergement, un acompte est demandé lors de l'inscription.

### 7. Site Internet

<http://www.ashrando.fr/>

Accès public restreint. Accès complet réservé aux adhérents, sur inscription.



Affiliée Fédération Française  
de Randonnée Pédestre n°02411

## Équipement de base du randonneur pédestre

# ASH Randonnée et Montagne



- ◆ **Gourde** (capacité 1 litre minimum)
- ◆ **Protection contre le soleil : lunettes, crème, couvre-chef**
- ◆ **Pharmacie individuelle ; couverture de survie**
- ◆ **Protection contre les intempéries : vêtements chauds**, légers et résistants, **coupe vent**, **poncho** (long)
- ◆ **Chaussures de randonnée** ou **Chaussures de montagne** (randonnées en montagne) + **chaussettes** adaptées
- ◆ **Sac à dos de randonnée** résistant (50 à 70 L pour les randonnées en montagne)
- ◆ Bâtons de randonnée (2)
- ◆ **Licence FFRP** + **carte d'identité** + **carte vitale**

(CE QUI EST **SOULIGNE** EST OBLIGATOIRE POUR LA RANDONNE EN MONTAGNE)

**Ne pas oublier** : barres énergétiques, fruits secs, papier hygiénique, sacs plastiques (poubelles), canif, lampe de poche ou frontale.

---

A.S.H. Section Randonnée et montagne – 27 rue de Los Heros – 33185 LE HAILLAN  
Président : Patrick Labbé – 06 08 80 40 59 / Secrétaire : Denis Compagnon - 06 03 44 34 74 / Trésorière : Elisabeth Delagrange - 06 82 47 43 97

Site Internet : <http://www.ashrando.fr>