



# ASTAPAT'Nantes

9 rue des Epinettes  
44300 Nantes  
N° Club FFRP : 3491

Site : <http://astapat.asta.fr>

## 2018 – 2019

L'activité "Randonnée Pédestre" ASTAPAT', créée en Juillet 1999, est une section de l'Association sportive Toutes Aides (ASTA) située au 9 rue des Epinettes à Nantes. Elle est ouverte à tous les membres ayant payé leur adhésion.

Une sortie, sans cotisation, est possible pour essai, non renouvelable.

### Randonnées :

dimanche mardi mercredi	Sorties à la journée (20- 25-30 km) ou demi-journée (10 à 15 km)
Week-ends, semaines en étoile ou en itinérant...	

**Invitation à t o u s les adhérents  
d'organiser des randonnées...!**

**Cotisation finale : 66 € grâce à la remise exceptionnelle de l'Astapat :**

Adhésion Asta	= 33,00 €
+ Cotisation Astapat = 12,20 € - 5,20 € de participation exceptionnelle Astapat.	
+ Licence et assurance individuelle FFR	= 26,00 €
= Montant total de l'adhésion hors remise exceptionnelle :	71,20 €

**Les cotisations sont à régler au plus tard le 30 septembre 2018**

### Inscriptions :

NANTES	☎ 02.40.52.07.17
	☎ 02.40.74.56.15

**Un certificat médical est obligatoire pour toute nouvelle inscription**, à renouveler tous les ans pour les personnes de 70 ans et plus et tous les 3 ans pour les autres

**Equipement** : un sac à dos contenant de l'eau, une cape de pluie ou un coupe-vent, un en-cas ou un pique-nique (PN) pour les sorties à la journée organisées par le club.  
Une bonne paire de chaussures.



**Départ** : 9, rue des Epinettes - 44300 NANTES, aux heures indiquées sur les programmes.

### Participation aux frais de transport :

Jusqu'à 50 km AR : forfait par personne,	= 2.00 €
Plus de 50 Km AR : tarif conseillé par voiture	= 0,20 €/km
Dont week-end, + Frais péage autoroutes éventuelles.	

**Les randonneurs s'engagent à respecter les règles du code de la route.**



Office Municipal du Sport  
N A N T E S

Mise à jour 27/08/2018



## LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR AVERTI

### 1. RESPECTONS LE TRACE DES SENTIERS

N'utilisons pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion (surtout sur les milieux sensibles : dunes, marais...)

### 2. PENSONS AUX AUTRES, A LA SERENITE DE LA NATURE.

Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins.

### 3. APPRENONS A CONNAITRE ET RESPECTER LA FAUNE ET LA FLORE

Surtout dans les espaces sensibles, nous comprendrons aussi pourquoi il convient de les préserver.

### 4. NE LAISSONS NI DECHETS NI TRACE DE NOTRE PASSAGE

Emportons-les avec nous jusqu'à la prochaine poubelle.

### 5. NE FAISONS PAS DE FEU DANS LA NATURE

Forêts et zones broussailleuses.

### 6. NE DEGRADONS NI LES CULTURES, NI LES PLANTATIONS

Ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux, n'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.

### 7. LES CHIENS NE SONT PAS ADMIS

Ils pourraient malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes d'accidents.

### 8. NE CONSOMMONS PAS L'EAU DES RUISSEAUX

Sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.

### 9. RENSEIGNONS-NOUS EN PERIODE DE CHASSE AUPRES DES COMMUNES

Certains itinéraires peuvent être dangereux

### 10. INFORMONS-NOUS DES REGLEMENTS D'ACCES AUX RESERVES naturelles et aux parcs nationaux (les chiens, l'utilisation d'engins sonores et la cueillette des plantes peuvent dans certains cas être proscrits)

## LES 6 REGLES de SECURITE à RESPECTER

### 1. NE PAS DEPASSER L'ANIMATEUR DE LA RANDONNEE

Sur les routes, l'animateur et son serre fil doivent maintenir un gilet jaune et un drapeau rouge visible par les usagers extérieurs.

### 2. ETRE TOUS DU MEME COTE ET NON DE CHAQUE COTE D'UNE CHAUSSEE

L'animateur vous indiquera le côté.

### 3. SUR LA ROUTE, MARCHER EN FILE INDIENNE ET FACE AU SENS DE CIRCULATION

### 4. NE PAS TRAVERSER UNE CHAUSSEE SANS Y AVOIR ETE AUTORISE PAR L'ANIMATEUR

A la sortie d'un chemin, si l'animateur décide d'un arrêt, celui-ci se fait en retrait de la route.

### 5. EN CAS D'ARRET PERSONNEL : informer la serre file qui ralentira la marche pour vous attendre.

(Mesdames, déposez votre sac a dos en bordure du chemin pour signaler votre pause).

### 6. L'ANIMATEUR EST EN POSSESSION D'UNE TROUSSE 1ER SECOURS (petits bobos)

Ce n'est pas une infirmerie et le don de médicaments est interdit. Chacun est responsable de sa santé.

Il est toujours bon d'avoir sa propre trousse dans son sac à dos.

## QUELQUES CONSEILS

### 1. AVANT DE RANDONNER : IL NE FAUT PAS SURESTIMER SES FORCES

Avant de vous lancer, demandez avis à votre médecin ; la marche peut vous être contre indiquée.

### 2. NE PARTEZ PAS LE VENTRE VIDE.

Le petit creux peut perturber votre journée.

### 3. AYEZ DES VETEMENTS ET CHAUSSURES EN RAPPORT AVEC LA SAISON et s'équiper en fonction de la météo.

### 4. L'ANIMATEUR EST EN PERMANENCE A VOTRE DISPOSITION pour tout renseignement (longueur du circuit, reste à faire, lieu de pique-nique etc....) Il a toujours une carte du parcours.

### 5. BOIRE REGULIEREMENT, même en hiver et avoir sur soi, eau, barres énergétiques. En randonnée, comme dans tout effort, la pause s'effectue avant l'arrivée de la fatigue.

### 6. SE RALLIER A LA DECISION PRISE PAR L'ANIMATEUR, si pour des raisons précises le projet initial est modifié.

### 7. RESPECTEZ LA PROPRIETE DES AUTRES ; l'environnement (faune, flore, animaux) restez sur le sentier ; pas de cueillette de fruits ou de récolte.