



ASTAPAT'Nantes

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

Site : <https://asta.fr>

2025 – 2026

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 kms) Ou demi-journée (10 à 15 kms) Environ 7 Kms pour les randonnées et découvertes du mercredi après-midi
Marche Nordique tous les jeudis à 9H30 Week-ends, semaines en étoile ou en itinérant...	

***Tou(te)s les adhérent(e)s sont invité(e)s
à organiser des randonnées...!***

Cotisation :

Adhésion Asta	= 45,00 €
+ Cotisation Astapat	= 4,75 €
+ Licence et assurance individuelle FFR	= 30,85 €
Cotisation Totale : arrondie à	= <u>81,00 €</u>

A régler au plus tard le 1^{er} Octobre 2025

Inscriptions :

NANTES ☎ 06.88.59.78.72
☎ 06.86.13.06.20

Un certificat médical est obligatoire pour toute nouvelle inscription, puis chaque année remplir une attestation personnelle (voir Site Astapat).

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,	= 3 €
Plus de 50 Km AR : tarif conseillé par voiture	= 0,25 €/km

Dont week-end, + Frais péage autoroutes éventuels.

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



Office Municipal du Sport
N A N T E S

.../...



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

La 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 visible par les usagers extérieurs.

2. SUR LA ROUTE MARCHER EN FILE INDIENNE SUR LE CÔTE GAUCHE

sauf si, lors d'une configuration particulière du terrain, l'Animateur prend une autre décision.

3. NE PAS TRAVERSER UNE CHAUSSEE SANS Y AVOIR ETE AUTORISE PAR L'ANIMATEUR ET JAMAIS EN DIAGONALE.

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

4. EN CAS D'ARRET PERSONNEL : informer le serre file qui ralentira la marche pour vous attendre. Déposez votre sac à dos en bordure du chemin pour signaler votre pause.

5. CHAQUE RANDONNEUR DOIT AVOIR UNE TROUSSE 1ER SECOURS

dans son sac à dos pour les petits bobos (pansements, désinfectant, sucre...) l'Animateur n'étant pas autorisé à donner des soins.

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.