

Des elles pour vous



Vita'Rando

Les moments Nature qui donnent du Peps !

### PROGRAMME du mois de Mars 2023

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
Mercredi 1	3	Tour de la Pointe d'Uble D+ 500 m	9h15 Parking Super U Tanninges
Vendredi 3	1	Le Grand Saleve D+ 200m	9h45 Col de la Croisette
Mercredi 8	2	Tête du Danay depuis St Jean Sixt D+540 m	9h30 Saint Jean de Sixt Parking au centre du village devant les commerces
Vendredi 10	1	Les Houches : Bellevue – La Charme - Prarion D+ 300 m	9h30 parking de la gare de Servoz
Mercredi 15	1	Notre Dame des Neiges D+ 200 m	9h30 Parking de l'école de Thorens les Glières
Vendredi 17	2	Le petit Môle D+ 500 m	9h30 Saint Jean de Tholome Parking de la Mairie
Samedi 18 Randonnée avec l'association P.A.N.A.C.H	Niveau1 <b>Me consulter si intéressée</b>	Les Houches Bellevue – La Charme Prarion D+ 300m	9h30 parking de la gare de Servoz  Possibilité de venir accompagné par un conjoint ou ami très proche.
Mercredi 22	2	Varan D+ 500 m	9h30 Ecole de Bay Passy
Vendredi 24	1	Pointe de Miribel	9h15 Saint Jeoire

		D+ 350m	Parking à définir
Mercredi 29	2	Roche Baron - Mont-Verrier Chemin escarpé D+ 200m	9h 30 lieu à définir
Vendredi 31	1	Les Voirons D+ 200 m	9h45 Place Mairie Bogeve

Ce programme est susceptible d'être modifié selon les conditions d'enneigement et météorologiques

### 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 2022/2023 pour un montant de 15€**

<https://www.helloasso.com/associations/des-elles-pour-vous/adhesions/adhesion-annuelle-2022-2023>

Nous vous invitons à visiter le site de l'association pour connaître toutes autres les 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](mailto:trombertval@free.fr) Tel : 06 10 09 00 05

- NOM Prénom, date de naissance, téléphone, 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 Doodle : <https://doodle.com/poll/eifhs6eua3exgdiz>

Mettez ce lien dans vos favoris !

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

Merci de vous inscrire **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 avec le doodle me contacter.

**Pour les randonnées avec P.A.N.A.C.H. , me prévenir directement par mail ou SMS**

### Pour le règlement des randonnées :

#### **Paie ment par abonnement annuel :**

*De septembre 2022 à septembre 2023 montant : 120 € pour un an sous forme de prélèvement de 10 euros par mois à partir du mois ou vous démarrez votre abonnement.*

*( 120 euros si vous démarrez en septembre, 110 euros en octobre, etc...)*

<https://www.helloasso.com/associations/des-elles-pour-vous/adhesions/vita-rando-2022-2023>

#### **Paie ment à la journée :**

10 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/tarif-a-la-sortie-randonnee>

- 
- Votre première sortie vous est offerte !**
- Si vous avez des difficultés financières ou pour régler avec Helloasso, vous pouvez contacter Muriel Aspod : [comptadepv@gmail.com](mailto: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 étanches si possible ou bottes de neige (selon enneigement).

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, 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 raquettes ou cramponnettes selon l'enneigement et 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).

## **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 ». Ces subventions nous sont données uniquement pour « **vous** » mesdames, pas pour toute la famille !

Cependant, nous pensons qu'il est chouette aussi de partager ces moments avec l'une des personnes qui vous soutient pendant votre parcours. Les sorties le week-end sont donc ouvertes et offertes aux accompagnants (dans la limite des places disponibles).

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

## **Et comment j'y vais ?**

Nous favorisons au maximum le covoiturage. Cependant, certaines d'entre vous ne peuvent pas conduire. Dans un souci d'équité, nous vous proposons que chacune participe aux frais de transports ( ceux-ci comprennent non seulement l'essence mais aussi les frais d'usure, assurance etc...des voitures)

Nous vous proposons de rembourser votre chauffeur à hauteur de 0,30 euros du km à partager entre toutes les personnes du véhicule (chauffeur compris). Les péages sont en plus à partager.

## **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 !

## NOUVEAU !

L'association vous propose de faire un bilan de votre condition physique !

Si vous désirez reprendre une activité physique, ou si vous en faites déjà une, vous pouvez solliciter un rendez-vous auprès du M. Claude Gibert

Après un entretien et un questionnaire, il vous proposera gratuitement une évaluation de votre état physique, il pourra vous conseiller, vous orienter sur la pratique la plus adaptée.

Vous bénéficierez d'une évaluation physique au jour J puis à 3 mois, 6 mois et 12 mois

Nous vous invitons à profiter de cette occasion pour faire un check up.

Voici ses coordonnées : Claude Gibert

06 35 47 21 58

[claud.gibert@annecy.fr](mailto:claud.gibert@annecy.fr)

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



FORCLAZ

Green'Alp

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 !