



AG 21-09-2024

Activités et Projets
2024-2025

Sorties récurrentes

Randonnées :

- lundi : de 11 à 13 km – 8h30
- mardi : de 8 à 10 km – 8h30
- mardi : RS < à 6km – 9h
- jeudi : de 11 à 13 km – 8h30
- vendredi : 8 à 10 km – 13h30
- vendredi : RS < à 6km – 13h30

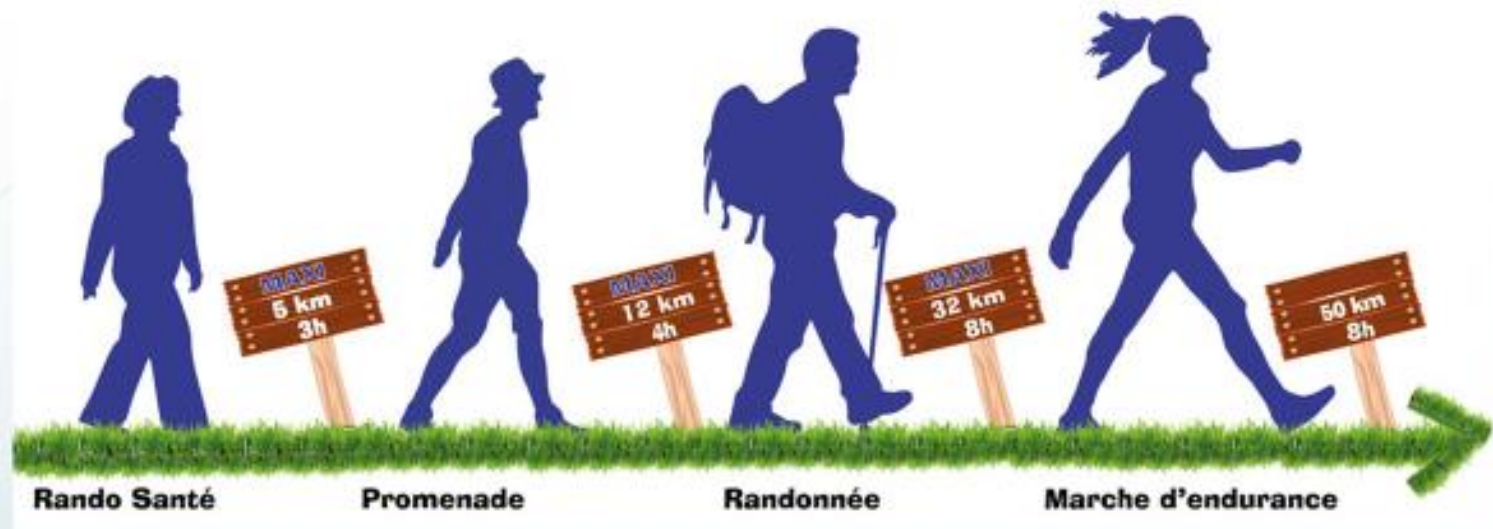


Marche nordique :

- mercredi et samedi :
de 9h à 11h
- jeudi 18h30 à 20h30

Sorties occasionnelles

- rando : 2 dimanches par mois
- rando : 1 jeudi journée par mois
- marche endurance : 2 par mois
- entraînement audax : 2 par mois
- rando club : un vendredi par mois
- rando brame du cerf ; rando nocturne ; rando écolo
- rando Gometz => Paris et retour évidemment



Marche d'Endurance – Audax





Définition

Marche d'endurance

- distance $> 15/20$ km
- vitesse moyenne > 5 km/h

Marche Audax (codifiée)

- vitesse de déplacement 6km/h
- distance par tranche de 25 km en 5h
- en groupe avec un capitaine de route



RandoGom propose



- **Marche d'endurance de 15 à 20 km à 5 km/h (jeudi matin 8h30). Deux fois par mois**
- **Entraînement à allure Audax deux fois par mois (2*12,5 km ou 25 km)**
- **5 brevets Officiels (4 de 25 km et 1 de 50 km) homologués par l'UAF. Ouvert à tous**
- **Participations aux brevets extérieurs**



Randocaching - Concept

- ▶ Recherche de balises sur le terrain d'après les indications d'un road-book .
- ▶ L'objectif est de trouver le maximum de balises dans le temps prédéfini et dans une zone clairement identifiée.
- ▶ Utilisation d'un logiciel qui permet de faire le parcours en temps réel, mais également en temps différé (Circuits permanents).



Randocaching - Objectifs

- Faire découvrir cette activité ludique qui allie la randonnée à l'orientation et à la lecture de carte.
- Ouvrir l'activité à tous
- Développer le concept pour faire découvrir un lieu, un village
- Séance en présentiel 1 fois par trimestre.

La Marche Nordique

Plus sportive que la randonnée pédestre : le marcheur est aidé de bâtons.



Elle est excellente pour la santé :

- Renforcement musculaire global,
- Amélioration des capacités cardio-vasculaires,
- Bien-être et santé mentale : confiance en soi, estime de soi...
- Amélioration de la posture.

RandoGom vous propose 3 séances par semaine :

Mercredi et samedi de 9h à 11h ; Jeudi de 18h30 à 20h30

Les séjours 2024 (budget 2024-2025)

Belle-Île-en-Mer

Du 8 au 14 septembre

7 jours / 6 nuits

23 participants

550€

ANDALOUSIE

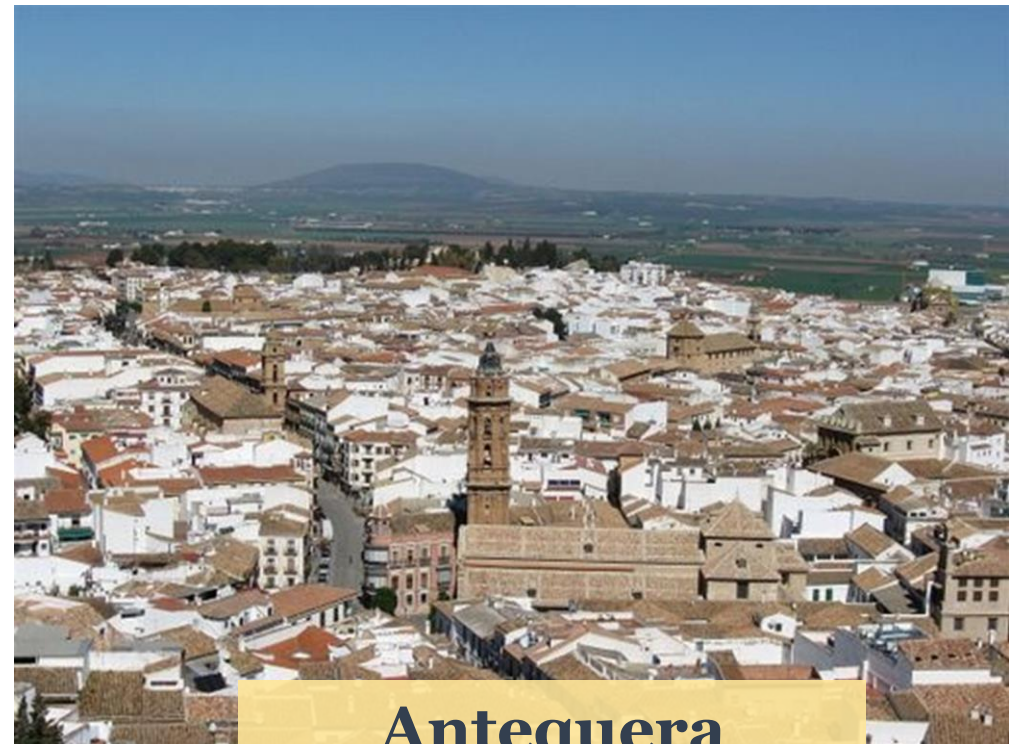


Del 15 al 26 octubre

12 dias

26 participantes

1.500€



Antequera

Les séjours 2025 (budget 2024-2025)

NICE

Du 6 au 12 février 2025

7 jours

24 places maxi

750€



Itinérance

La Suisse normande

Du 10 au 15 juin 2025

6 jours / 5 nuits

12 places maxi

550€



Les séjours 2025 (budget 2025-2026)

YONNE

Du 21 au 26 septembre 2025
7 jours
40 places maxi
600€



Les mini-séjours 2025

Sully et Gien (45)

8 et 9 avril

2 jours / 1 nuit

30 places maxi

145€



ParPat / Paris

V 11 octobre : [Eglise de la Madeleine](#)

V 13 décembre : [Maison de l'UNESCO](#)

V 7 février : [Musée de Cluny](#)

V 11 avril : [Musée de la Franc Maçonnerie](#)



ParPat / Patrimoine

S 28 septembre : [Auvers-sur-Oise](#)

V 15 novembre : [Château de Fontainebleau](#)

V 17 janvier : [Arcueil](#)

V 21 mars : [Maison de Châteaubriand](#)

V 23 mai : [Maison de Jean Monnet](#)



ParPat / Patrimoine

Règles d'inscription aux sorties ParPat :

1. Ouverture des inscriptions sur l'agenda du site
2. Inscriptions sur Framadate : 1^{er} inscrit = 1^{er} servi
3. Paiement (virement, chèque, avoir)
4. Si non paiement 15 jours avant la sortie => Annulation

Les animations

5 audax

Journées de formation en interne
(carte boussole et 1^{er} secours)

Sensibilisation à la reprise après interruption

Accueil des nouveaux adhérents (novembre 2024)

Repas du club (Vend. 7 mars 2025)

Vendredis du club (GRP de l'Eure + GR 75)

La 91 (5 et 6 avril 2025)

Co-participation à la Rand'Extrême (20 octobre 2024)

La formation

RandoGom recherche des animateurs à la journée

Plus d'animateurs = Plus d'activités

Aucun frais pour le stagiaire

Animateurs à l'écoute

Inscrivez-vous au CARP

Qu'est-ce que le CARP ?

Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité

Formation moins longue que le Brevet Fédéral

Plus facile, moins de stress

La licence

Vous payez 40€

RandoGom paye à la FFR
30,85€
(dont 2,85€ d'assurance)



Reste pour RandoGom
9,15€

À partir de septembre 2025, RG indexera le prix de l'adhésion à RG au montant de l'augmentation de la licence votée par la FFRandonnée.

VOTE