

Meilleurs voeux pour 2019

Important

Le Comité Directeur a effectué une actualisation du Règlement Intérieur de l'association. Le texte peut être consulté sur le site de l'association ou à la permanence du samedi.

Programme prévisionnel pour la période janvier-février-mars 2019

Vous trouverez ci-dessous les programmes prévisionnels de nos différentes activités, le rappel des différents séjours prévus en 2019, ainsi que quelques rappels.

Randonnées

Date	Lieu	Responsable	Équipiers
08 janv.	BORDIGHERA	Alain (1)	Roselyne (2), Denise (3A), Jeannine (3B) Bernard B. (4)
15 janv.	GRASSE – COL DU CLAPIER	Jacques (1)	Christian (2)*, Jean Jacques M (3A), Jeanine (3b), Monique (4).
22 janv.	LEVENS – Mont ARPASSE – Mont CIMA	Josy V (2)	Alain (1)*, Jean-Pierre M (3A), Annie (3b), Alex F (4)
29 janv.	LES RIVES DU LOUP	Mario (1)	Alain (2), Josy V (3A), Serge (3B), Xxx (4)
05 févr.	LA BRAGUE	Alex F (3B)	Roselyne (1), Christian (2), Denise (3A), Monique (4)
12 févr.	ESTEREL : MONT MARSAOU	Gérard H (1)	Christian (2), Maurice B (3A), Annie (3B), Maurice D (4)
19 févr.	SAINTE MARGUERITE	Alex S	Avec Mathilde et Bernard B.
26 févr.	PEGOMAS, LE MIMOSA	Mario (1)	Christian (2)*, Annie (3a), Jean-Pierre (3b), Monique (4).
05-mars	SAINT VALLIER DE THIEY	Gérard H (1)	Josy V (2)*, Maurice B (3a), Bernard B (3b), Maurice D (4).
12-mars	ESTEREL : PIC DU CAP ROUX	Jean-Pierre (2)	Alain A (1)*, Denise (3a), Jeanine (3b), Jean-Jacques M (4).
19-mars	SAINTE SAUVEUR sur TINEE	Annie (3A)	Jacques (1), Alex F (2), Christian (3B), Monique (4)
26-mars	DE VINTIMIGLIA À DOLCEACQUA	Mario (1)	Alain (2)*, Maurice B. (3a), Jean-Jacques M (3b), Jean-Pierre (4).

Horaires des départs (Randonnée)

Horaire d'hiver

(sauf indication contraire)

Borrigo 1 : 7 h 35 * Borrigo 2 : 7 h 40 * Place d'Armes : 7 h 35 * Viking : 7 h 35 *
Garavan : 7 h 45 * Gare Routière : 8 h 00 *
Jeanne d'Arc (Careï) : 8 h 05

Inscriptions (Randonnées)

Les inscriptions aux randonnées sont prises dans la limite des places disponibles :

- **Par mail** en réponse à une invitation reçue à votre adresse et suivant les modalités fournies.
- **Le samedi de 9 heures à 10 heures 30** à la permanence.

Pour la bonne gestion des randonnées, il vous sera demandé de préciser le groupe de niveau que vous envisagez, sans que ce choix soit définitif.

Le règlement (ticket) doit être effectué de préférence le samedi à la permanence ou le mardi à la montée dans le bus. Aucun report de paiement ne peut être accepté. Consultez le détail des modalités de paiement dans le Règlement Intérieur sur le site internet de l'association ou à la permanence.

Rappel des principales consignes

La sécurité de tous, le respect des lieux publics ou privés, le respect de la nature, imposent à tous le respect de règles strictes. En participant à nos activités, randonnée ou autre, vous acceptez ces règles et vous engagez à les respecter, ainsi que toute consigne donnée par le (ou les) animateur(s) de l'activité.

- En aucun cas le déplacement sur les lieux de la randonnée ne peut se faire en véhicule personnel.
- Placez l'imprimé de renseignements médicaux ("passeport de santé") dans le sac à dos
- Prévoyez votre pharmacie personnelle dans le sac. **Il est interdit aux animateurs comme à toute autre personne d'administrer un quelconque médicament à quiconque.**
- Rangez vos bâtons de marche avec les sacs à dos dans les soutes des bus.
- Ayez des chaussures de rechange (ou des protections) pour monter dans les bus en fin de randonnée.
- Respectez la nature et les propriétés privées : pas de cueillette, pas de détritrus même biodégradables, pas de papiers **ni mouchoirs : déchets, papiers et mouchoirs se ramènent chez soi pour les jeter, un petit sac plastique suffit !**
- Fumer est formellement interdit.
- Respectez toujours les indications de l'animateur de votre groupe. **Ne quittez jamais le groupe.**
- **Ne surestimez jamais vos possibilités.** Si votre animateur constate que vous êtes en difficulté, suivez impérativement ses instructions, même s'il vous propose de rebrousser chemin en étant accompagné(e). **N'incitez jamais une personne en difficulté à poursuivre son parcours, quelle que soit la raison avancée.**
- En cas d'accident, **éloignez-vous** de la ou des victimes et suivez les instructions qui vous sont données. Ne prenez aucune initiative personnelle. Si nécessaire l'animateur fera appel aux secours.

Sorties neige

Les différents groupes sont encadrés par les animateurs brevetés "neige" suivant le tableau ci-dessous.

	08-janv	15-janv	22-janv	29-janv
Ski	Gabriel C	-	Gabriel C	Christian B
Raquettes G1	Jacques M	Gabriel C	Jacques M	Gabriel C
Raquettes G2	Marie-France B André B	Gérard M Denis L	Marie-France B Bernard P	Denis L Michèle F
	05-févr	12-févr	19-févr	26-févr
Ski	Gabriel C	-	Gabriel C	-
Raquettes G1	Jacques M	Gabriel C	Jacques M	Gabriel C
Raquettes G2	Gérard M Bernard P	Marie-France B Denis L	Michèle F Bernard P	Gérard M Denis L
	05-mars	12-mars	19-mars	26-mars
Ski	Gabriel C	Pas de sortie neige	-	Gabriel C
Raquettes G1	Jacques M		Gabriel C	Jacques M
Raquettes G2	Marie-France B Bernard P		Gérard M Denis L	Michèle F Bernard P

Horaires des départs (neige)

Borrigo 1 : 7 h 05 * Borrigo 2 : 7 h 10 * Viking : 7 h 15 * Garavan : 7 h 20 * Gare Routière : 7 h 30 * Jeanne d'Arc : 7 h 33

Sorties culturelles du vendredi

8 Février 2019	Musée Picasso (Palais Grimaldi, Antibes). Peintures, sculptures, gravures, céramiques de l'artiste et aussi de Nicolas de Staël, Fernand Léger, Hans Hartung. Complet, liste d'attente.
En projet date non fixée	Visite du CEA (Commissariat à l'Energie Atomique et aux Energies Alternatives) à Cadarache
8 Mars 2019	Après-midi musical avec François FLEUROT
Avril 2019 (Projet)	Le "train des pignes", chemin de fer de Provence
Mai 2019 (Projet)	Le tran Nice-Coni (Cuneo)

Contact et inscriptions par mail : mathilde.settimo@gmail.com ou par téléphone : 04 93 28 05 70

Séjours et voyages

Neige 1 : 20 au 26 janvier 2019 à Val Cenis

Neige 2 : 9 au 16 mars 2019 à Valmorel

Espagne (Aragon): 12 au 18 mai 2019.

Carqueiranne : 2, 3 et 4 juin 2019

Vars : 22-29 juin 2019. **Des places sont encore disponibles : voir Marie-France**

L'inscription à nos séjours suppose l'acceptation sans réserve des modifications que nous pourrions être amenés à apporter. Cette inscription constitue un engagement de la part de l'association mais aussi de la vôtre.

Repas de la nouvelle année

Il aura lieu le samedi 12 janvier à l'Orangerie. 25€ (adhérents), 28€ (non adhérents). **S'inscrire rapidement.**

Petits rappels

Notre permanence hebdomadaire se tient dans les locaux de Menton+, 4 rue de la Marne, le samedi de 9 h à 10 h 30.

Pour toute question relative aux randonnées, contacter le 06 98 52 54 98 ou par mail : rando.rpm@gmail.com.

Attention, les autres numéros téléphoniques et adresses mail de l'association ne peuvent pas gérer les randonnées, les sorties neige ou les sorties du vendredi.

Notre site internet : randonneurs-mentonnais.fr ; courriel : rpm-asso@orange.fr ;
téléphone (sauf rando et neige) : 06 83 25 73 52

Randonnées "de proximité"

Nous respectons généralement une pause hivernale. Consulter pour information la rubrique « RandoSanté, le jeudi » de notre site. Les participants réguliers seront informés par mail et/ou SMS.

Pour tous renseignements, contacter Gisèle ou Serge à la permanence ou à l'adresse rpm-asso@orange.fr.

Un très grand merci aux adhérents qui nous permettent d'effectuer nos déplacements en covoiturage, le coût d'un bus étant hors de portée pour un groupe nécessairement restreint.

Nos animateurs et vous...

L'association est gérée et animée par des adhérents qui sont **tous bénévoles** et ne bénéficient d'aucun avantage particulier. Tous ont reçu une formation spécifique au sein de la FFRS. Soyez assuré (mais qui en douterait encore !) qu'ils font le maximum pour préparer nos randonnées hebdomadaires et nos autres activités, les encadrer dans les meilleures conditions de sécurité pour votre plaisir, qui est leur meilleure récompense. Facilitez leur tâche en respectant leurs consignes. Sans ces personnes, l'association ne peut pas fonctionner, ni même exister. Nous leur adressons nos remerciements et nos vœux chaleureux.

Si vous aussi souhaitez participer à la vie de l'association et assurer sa pérennité, prenez contact avec nos animateurs ou ses gestionnaires. Vous avez besoin de l'association, elle a besoin de vous !

