

Randonnées Seniors



Saison 2019 - 2020

Les randonnées seniors

QUOI ?

Marches entretien, petites randonnées sur des sentiers aménagés présentant des dénivelées faibles. Elles sont proposées soit en demi-journée (minimum deux heures), soit en journée complète avec repas tiré du sac.

POUR QUI ?

Larziacois(es) de 55 ans et plus.

Profil participants : « *L'âge se fait doucement sentir mais pas question de me laisser aller ! Mon souci est la prévention et la préservation de mon autonomie.* »

Le certificat médical n'est pas exigé sous réserve que l'intéressé renseigne un questionnaire de santé. Le questionnaire de santé permet de savoir si l'intéressé doit fournir un certificat médical pour s'inscrire aux *Randonnées seniors* proposées par le service des sports. **Le questionnaire de santé n'est pas à communiquer au service des sports, en revanche l'intéressé doit attester sur l'honneur avoir répondu négativement à tout le questionnaire.**

POURQUOI ?

A la portée de tous, sans difficulté, la marche unit convivialité, découverte et mise en condition physique générale. La marche est une activité conseillée, bénéfique notamment pour la prévention des maladies cardio-vasculaires et l'équilibre pondéral.

OÙ ?

Les *Randonnées seniors* auront lieu principalement dans et autour de Lardy (chemins ruraux, PR, GR, bois...) mais pourront également se dérouler à l'extérieur sur des sites ou itinéraires préalablement reconnus. Une participation financière pourra être demandée lors de certaines randonnées exceptionnelles (sorties avec transports, buffets, visites payantes...).

QUAND ?

Un rendez-vous mensuel, généralement le jeudi matin. Le planning trimestriel est transmis aux personnes inscrites par mél et est consultable sur le site internet de la ville : www.ville-lardy.fr

COMMENT ?

Une sortie collective à allure modérée pour marcher, s'oxygéner, échanger et préparer d'autres rendez-vous :

- Se fixer différents objectifs de marche.
- Découvrir de nouveaux espaces.
- Aborder d'autres thèmes (s'orienter, photographier, écouter, déguster...).

Les randonnées sont encadrées par les éducateurs sportifs de la ville.

La ville ne prenant pas en charge le transport de personnes, les randonneurs sont invités à s'organiser en covoiturage pour les sorties à l'extérieur de Lardy. Le trajet et son déroulement ne sont pas organisés par le service des sports. Le covoiturage résulte exclusivement de l'accord intervenu entre le conducteur et le/les passager(s).

Équipement individuel

L'équipement comporte des chaussures de marche confortables et assurant un bon maintien, un petit sac à dos contenant au minimum : un complément vestimentaire, de l'eau, quelques réserves nutritives, l'équipement nécessaire pour se protéger du soleil en période chaude. Il est nécessaire de bien suivre les consignes d'hydratation. L'encadrement se réserve le droit de ne pas accepter les personnes mal chaussées.

Renseignements et inscriptions

Pour toute inscription, il est obligatoire de nous retourner la fiche d'inscription (recto-verso).

FICHE INSCRIPTION Randonnées Seniors

Saison 2019-2020

Nom : Prénom :

Adresse :

Date de naissance : Tél :

Adresse électronique (mél) :
(pour toute correspondance)

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom : Tél :

POUR NOUS AIDER A MIEUX VOUS CONNAITRE

Je suis adhérent d'un club de randonnée : OUI NON

Je possède une licence de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre :

OUI NON autre licence sportive

J'ai déjà participé à des randonnées ou à des marches : OUI NON

Si OUI, de quelle distance ? : - 5 kms entre 5 et 10 kms + de 10 kms

J'ai déjà participé aux *Randonnées seniors* à Lardy la/les années précédentes :

OUI NON

ASSURANCE

La Ville est assurée pour la responsabilité résultant de ce service. Il est cependant conseillé aux participants de souscrire une assurance « *individuelle accident* ».

DROIT A L'IMAGE

Lors des randonnées, des photos pourront éventuellement être prises et parfois publiées sur le site internet de la Ville ou dans le journal municipal :

- J'accepte d'apparaître sur les photos diffusées par le service communication
- Je refuse qu'une photo me représentant soit publiée

INFORMATIQUE ET LIBERTE

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 juin 1978, vous disposez d'un droit à l'accès et de rectification sur les données personnelles vous concernant.

REGLEMENT GENERAL SUR LA PROTECTION DES DONNEES (RGPD)

Vos données personnelles collectées seront conservées par le Service des Sports pour une durée de 2 ans et ensuite détruites.

Elles ne seront utilisées que pour la gestion administrative des randos seniors et par nécessité pendant les randonnées.



ATTESTATION SUR L'HONNEUR DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE

Je soussigné(e)

(NOM, Prénoms)

Né(e) le _____

À _____

(Commune et département ou commune et pays si né(e) à l'étranger)

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé préalablement à ma demande d'inscription aux *Randonnées seniors* proposées par le service des sports de la Ville de Lardy pour la saison 2019/2020 et avoir répondu NON à l'ensemble des questions posées.

Fait le _____ à _____

Signature

Nota : Si le participant souhaite faire part de quelque difficulté particulière à l'équipe d'encadrement, celle-ci reste à son écoute. Un modèle de fiche à emporter sur soi est proposé aux participants.



QUESTIONNAIRE DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE SPORTIVE

Service municipal des sports

ENFANTS – ADOLESCENTS - ADULTES

Depuis septembre 2016, le certificat médical n'est plus exigé pour l'inscription à une activité sportive municipale, sous réserve que l'intéressé (ou son représentant légal) renseigne un questionnaire de santé. Le questionnaire de santé permet de savoir si l'intéressé doit fournir un certificat médical pour s'inscrire aux activités sportives proposées par la Ville.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'intéressé ou de son représentant légal.

Durant les 12 derniers mois, la personne concernée par l'activité sportive :

	Oui	Non
A-t-elle eu un membre de votre famille décédé d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
A-t-elle ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
A-t-elle eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
A-t-elle eu une perte de connaissance ?		
A-t-elle arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé et a-t-elle repris l'activité sportive sans l'accord de son médecin ?		
A-t-elle débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		

A ce jour, la personne concernée par l'activité sportive :

	Oui	Non
Ressent-elle une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite...) ?		
Sa pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
A votre avis, en tant que personne concernée ou représentant légal de l'intéressé est-il nécessaire d'avoir un avis médical afin de poursuivre l'activité sportive ?		

Si vous avez répondu "Non" à toutes les questions, vous n'avez pas lieu de fournir un certificat médical pour l'intéressé. Vous devez attester sur l'honneur avoir répondu négativement à tout le questionnaire de santé à l'aide du formulaire mis à votre disposition au verso de ce document.

Si vous avez répondu "Oui" à une ou plusieurs questions, vous devez consulter un médecin afin d'obtenir un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive. Sans ce dernier l'inscription ne peut être enregistrée par les services municipaux.

Randonneurs sous ordonnance

Vous êtes **porteur d'une affection médicale**, vous **prenez de manière habituelle un traitement**, et vous êtes **randonneur** !

Votre maladie, votre traitement peut cependant **occasionner des manifestations, des troubles que l'on doit pouvoir soigner simplement**.

Et **si cela survenait au cours d'une randonnée** ?

Ne pensez-vous pas que **quelqu'un devrait en être informé, ne serait-ce que pour pouvoir vous secourir efficacement** ?

Cette information doit être discrète, brève mais claire.

Plus que de la maladie elle-même, il faut insister sur :

- Quels sont les signes qui peuvent survenir ?
- Quelle est la meilleure conduite à tenir face à ces problèmes ?
- Quels sont les gestes à pratiquer, et ceux qu'il vaut mieux éviter ?
- Quels sont les médicaments spécifiques que j'ai sur moi ?
- Où sont-ils ?
- Que faut-il me donner et en quelle quantité ?
- Les coordonnées de la personne que je souhaite prévenir
- Les coordonnées de mon médecin traitant

Cette information peut être orale : vous donnez toutes ces informations à une personne de votre choix, qui peut être une personne de confiance ou tout simplement votre animateur. **L'ennui de ce mode d'information est qu'il faudra souvent le répéter à des personnes différentes, peut-être à chaque randonnée.**

Elle peut aussi être écrite et c'est ce que nous vous proposons : tous les renseignements ci-dessus, sont consignés sur une petite fiche, et il vous suffira simplement d'avertir de la possibilité d'incidents et sur la présence de cette fiche ainsi que l'endroit où vous la conserverez.

Quel que soit le mode retenu, cette information ne peut être divulguée, toute personne ayant eu connaissance d'informations de ce genre, est tenue au secret médical ; le non-respect de cette règle est répréhensible par la loi et peut entraîner des sanctions pénales.

RANDONNEUR SOUS ORDONNANCE

Saison 2019-2020

FICHE A EMPORTER SUR SOI

NOM

Prénom

Quels sont les signes qui peuvent survenir ? Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexplicable.....)

LES GESTES A PRATIQUER

Les médicaments que j'ai sur moi, ainsi que l'endroit où ils sont conservés :

Que faut-il me donner ? Et combien ?

Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir :

Nom :

Tel fixe :

Tel portable :

Coordonnées téléphoniques de mon médecin :

Nom :

Tel fixe :

Tel portable :