

LE GROUPE DE RANDONNÉE DU CFNU – Notes pour les randonneuses

Merci de votre intérêt à faire partie du Groupe de Randonnée du Cercle féminin des Nations Unies. Veuillez lire cette note attentivement pour avoir une bonne idée du type de randonnée que fait le groupe et comment le groupe fonctionne. Ensuite, n'hésitez pas à contacter l'une des organisatrices du Groupe de Randonnée mentionnées à la fin de cette note pour voir si ce groupe vous conviendrait.

Tout d'abord, il est très important de préciser qu'il s'agit de randonnée et **non pas** simplement de marche ou de balade ! Le groupe marche en moyenne entre 4 et 5 heures, parfois plus. Le terrain peut être difficile, dans les rochers, sur des chemins escarpés de montagne ou dans la boue, et peut inclure des routes qui demandent une certaine technique, par exemple l'utilisation de chaînes ou d'échelles. Le groupe marche d'un bon pas. En conséquence, cela demande un bon niveau de forme physique et une certaine expérience de la randonnée.

L'hiver, en raquettes, les randonnées varient entre 300 et 600 m de dénivelé ; en été, comme les jours sont plus longs, les randonnées le sont aussi, avec un dénivelé moyen de 700 m et quelquefois au-delà de 1000 m.

Pendant toute l'année, une randonnée est programmée chaque mercredi (excepté la veille de Noël et du Nouvel An). En hiver elle se fait en raquettes, adaptée à la longueur du jour.

Il y a aussi un **Groupe de Randonnée alternatif** qui organise des sorties aussi les mercredis. Ces randonnées sont assez longues, en moyenne de 10-14 kms mais avec un dénivelé qui ne dépasse pas 300-400 mètres. Ce groupe visite aussi des sites particuliers, des musées sur le chemin, et marche à un rythme moins soutenu.

Les renseignements relatifs à la randonnée choisie sont envoyés par mail le dimanche ou le lundi à chaque personne inscrite dans le groupe. Les personnes désirant y participer envoient leur réponse à la responsable le lundi soir au plus tard pour permettre d'organiser le co-voiturage. Il convient de lire attentivement les détails donnés et si vous n'êtes pas sûre que la randonnée vous convienne, contactez Gill ou Reva par mail (voir fin de cette note). Toute la journée du mercredi doit être réservée à cette activité car il est toujours difficile de donner une heure précise de retour. Si vous avez un engagement pour la soirée, il est préférable de ne pas venir ce jour-là.

Le lieu de rendez-vous se trouve à Ferney-Voltaire ou à Divonne/Chavannes, où les randonneuses se répartissent dans les différentes voitures. Chaque passagère paye en euros le covoiturage et le péage des autoroutes – le conducteur ne paie pas. Il faut prévoir de la monnaie en euros (ou CHF selon le cas) pour le péage, le covoiturage et un café ou rafraîchissement après la marche.

Un bon équipement est nécessaire

- De bonnes chaussures de marche
- Des bâtons de randonnée
- Des vêtements de randonnée adaptés
 - Pas de jean mais un pantalon qui sèche rapidement,
 - Une veste coupe-vent et imperméable
 - Chapeau, gants et veste polaire, même en été
 - Cape de pluie
 - Raquettes et crampons pour les randonnées d'hiver
- Un bon sac à dos confortable
- Une gourde d'eau et éventuellement, un petit thermos pour les boissons chaudes, des snacks genre banane ou barre protéinée

- Quelque chose pour s'asseoir au sol parfois humide lors du pique-nique
- Des lunettes de soleil, crème solaire et kit de secours (pansements pour les ampoules)
- Des chaussures de rechange propres pour la voiture
- Des papiers d'identité (carte d'identité/passeport) pour passer la frontière
- Sans oublier le pique-nique

Un déjeuner de Noël est organisé en décembre, au cours duquel l'année à venir est planifiée ; il sera demandé à chaque membre du groupe de se proposer pour diriger au moins une randonnée. L'esprit de ce groupe est convivialité, coopération et partage d'expériences, temps et effort. Chacune doit contribuer en conduisant ou en guidant vers le lieu de randonnée et en guidant une randonnée.

L'été, un week-end est organisé en France, Italie ou Suisse auquel famille et amis proches sont invités. Des randonnées de différents niveaux sont organisées par un membre qui s'est porté volontaire cette année-là et le but est d'apprécier la montagne, la compagnie les uns des autres et la randonnée.

Responsabilité

Les cheffes de randonnée ne sont pas des professionnelles mais des bénévoles et leur responsabilité n'est en aucun cas engagée en cas d'accident. C'est la raison pour laquelle, avant qu'un nouveau membre ne rejoigne le groupe, les responsables souhaitent discuter avec elle de son niveau physique et de ses compétences en randonnée pour nous aider à assurer la sécurité et la satisfaction de chacune.

Chacune des participantes est responsable de sa propre sécurité et doit donc veiller à être couverte par une assurance accident garantissant l'évacuation éventuelle et les soins. Pour celles qui résident en France, www.actimut.org offre une couverture très complète, et celles qui habitent en Suisse peuvent souscrire auprès de www.rega.ch.

Si vous êtes, ou si vous avez la possibilité d'être, membre du Cercle féminin des Nations Unies et que vous souhaitez faire partie de ce magnifique Groupe de Randonnée, n'hésitez pas à contacter une des membres du groupe organisateur listée ci-dessous. Nous nous réjouissons de vous accueillir dans le groupe. Veuillez noter qu'il s'agit d'une activité strictement non-fumeur.

Gill Mayers	mayersgill@gmail.com	+33.620.40.79.49
Reva Gutnick	revagutnick@gmail.com	+33.679.76.61.83
Catherine d'Arcangues	darcangues@gmail.com	+33.651 87 09 88
Vivien Nathan	nathans.mv@gmail.com	+33.621.31.58.07
Nataly Ursu-Moraru	4natalitza@gmail.com	+41.78.213.0911

