

# LES MILLE PIEDS

## ● Sur les chemins de randonnée ●



L'ALP les mille pieds, section de randonnée créée en 2005, **affiliée à la Fédération Française de randonnée pédestre**, aujourd'hui avec 131 adhérents, propose un programme varié afin de pratiquer la randonnée sous différentes formes :

Des sorties, tous les mercredis après-midi, tous les dimanches matin d'environ 3 heures,

Des week-ends, en montagne chaque mois (l'hiver sorties en raquettes), mais aussi dans les départements limitrophes une fois par trimestre,

**Des séances de marche nordique** tous les semaines.

Nos programmes diversifiés vous permettent de choisir votre parcours au gré de vos envies. Un calendrier est proposé chaque trimestre et nos randonnées sont organisées et menées par des animateurs formés par la Fédération Française de randonnée pédestre.

Dans le cadre de randonnées solidaires, nous participons à l'organisation de randonnées :

Avec la fondation Groupama (lutte contre les maladies rares),

Avec la Ligue contre le cancer.

Chaque année, nous organisons **une randonnée ouverte** à tous en proposant plusieurs distances.

**Ce sera le dimanche 7 avril 2019**

Si vous aimez cheminer sur les sentiers, nous vous accueillerons en toute convivialité pour découvrir que la nature est belle.

N'oubliez pas que randonner c'est la santé, avec le plaisir des yeux en plus.

La Présidente  
Josiane Garros

### ADHESION

Le montant de l'adhésion pour cette saison est de 46 € + 8 € revue Passion rando (facultatif)

Le montant versé, se répartit de la façon suivante :

28,30 € (licence, assurance IRA)

17.30 € fonctionnement section,

8 € revue trimestrielle passion rando (non obligatoire)

Pour les moins de 16 ans la cotisation est de 36€ + 8 € si revue « Passion rando ».

**Pour vous inscrire**, il suffit de télécharger le formulaire d'adhésion sur le site ou de prendre contact au 06 52 03 60 46, et de fournir un certificat médical attestant la non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre et/ou des activités physiques pratiquées dans l'association.

Les nouveaux randonneurs avant de s'inscrire, peuvent participer à n'importe quel moment de l'année à une randonnée du dimanche matin ou du mercredi après-midi sans être adhérent.

### RENSEIGNEMENTS

#### ASSOCIATION

1000pieds@gmail.com

Ou

Josiane Garros

06 52 03 60 46

