



COMITE DEPARTEMENTAL SPORT ADAPTE

Tél. : 04 76 26 63 82 / 06 33 54 79 55

Courriel : gaelle.cdsa38@gmail.com



COMITE DEPARTEMENTAL HANDISPORT

Tél. : 04 38 02 00 41 / 06 32 50 92 87

Courriel : cd38@handisport.org

Eybens, le 01/03/2019

Aux responsables sportifs

Madame, Monsieur,

Le **Comité de Randonnée Pédestre** de l'Isère, les Comités Handisport et Sport Adapté de l'Isère, le Pays Voironnais et les villages du lac de Paladru organisent la **13^{ème} édition** de la Rando pour tous® :



MERCREDI 10 AVRIL 2019 AU LAC DE PALADRU (38 850) RDV SUR LA PLAGE

HORAIRES :

- 09h30 - 10h00 : Rassemblement sur la plage de Paladru
- 10h00 - 11h30 : Départ de toutes les boucles de randonnée
- 12h00 - 13h30 : Arrivée des participants et repas (tirés du sac)
- 14h00 - 16h00 : Nombreuses animations

Cette randonnée est adaptée et commune à tous pour créer des liens, de véritables échanges, observer le milieu naturel et partager des connaissances.

Merci de **respecter les horaires de départ** que vous aurez choisis et de vous **présenter au moins 1/2h avant** l'heure de départ, svp (pour anticiper le temps des inscriptions)!

INSCRIPTIONS :

Elles doivent s'effectuer à l'aide de la fiche jointe. Les inscriptions doivent être renvoyées par courrier, mail ou fax **avant le 3 avril 2019** à l'un des 2 comités Handisport ou Sport adapté.



IL VOUS SERA DEMANDÉ :

- Une **participation financière de 2€** (participants et accompagnateurs) à **régler sur place**. Merci de prévoir l'appoint.
- Un **CERTIFICAT MÉDICAL** de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre (ou à la pratique des activités physiques et sportives) est obligatoire, pour ceux qui ne sont pas licenciés.
- De ne **pas stationner sur le parking de la plage** (dépose-minute uniquement) mais sur les parkings indiqués (en herbe).

Prévoir gourdes et vêtements adaptés à la météo !!!

DEROULEMENT : voir circuits joints

3 CIRCUITS DE RANDONNEE :

- **PETIT PARCOURS A : 4,6 km** en aller/retour vers le marais puis jusqu'à la plage (62m dénivelé)
Accessible à tous
Départ 10h30 / 11h / 11h30
*Animations **gardes nature** (sur le trajet) et **musique** sur la Plage de Montferrat*
- **PARCOURS MOYEN B : 4,8 km** (130m dénivelé)
Départ 10h15 / 10h45 / 11h15
*Animation **Gentiana** (découverte de la flore) et passage par la **cabane de chasse***
- **GRAND PARCOURS C : 8 km** (240m dénivelé)
Réservé aux joëlettes et bons marcheurs
*Départ unique 10h00 avec **Ballalama***
*Passage par la **cabane de chasse***

L'organisation disposera de **10 joëlettes** encadrées par des personnes formées.

Seront prioritaires : les premières inscriptions et les personnes qui n'en auront pas bénéficié les années précédentes.

Les structures disposant de leur propre joëlette seront responsables de leur matériel et de l'équipage.
Nous vous rappelons les recommandations en vigueur :

Constitution de l'équipe :

Trois accompagnateurs (au minimum) sont nécessaires, pour une personne à mobilité réduite. Il faut impérativement que l'accompagnateur arrière ait été formé à la pratique de la joëlette et qu'il soit physiquement en mesure d'assurer l'équilibre.

L'ensemble des parcours peuvent être emprunté en Joëlette.

DE NOMBREUSES ANIMATIONS : tout au long de la journée !

Sur les circuits :

- Rando avec les lamas
- animateurs-guides nature autour de l'espace naturel du marais, association Gentiana
- Musique : Harmonica, accordéon, orgue de Barbarie
- Cabane de chasse : observation depuis le mirador, Exposition d'animaux

Sur le site :

- Découverte Pastel
- Stand Sport Santé du Département
- Jeux collectifs (Boccia-pétanque, Molkky, ...) et artistiques animés par les lycéens.

Dans l'attente de vos inscriptions, veuillez recevoir, Madame, Monsieur, nos salutations sportives

Elodie Vincens
CDHI

Gaëlle Chaffardon
CDSA 38

