



PARTAGE TA RANDO SAJ ! MERCREDI 30 NOVEMBRE 2022 LA GARDE ADHEMAR (26700)

Du haut de son éperon calcaire, le village de La Garde Adhémar, qui a gardé de sa structure médiévale remparts, vestiges du château et anciennes demeures, offre un point de vue imprenable sur la vallée du Rhône et les monts du Vivarais. Village perché de la Drôme Provençale, classé parmi les « plus beaux villages de France », il est apprécié pour la beauté de ses lieux.

N'hésitez plus ! Chaussez vos baskets et partez à la découverte du jardin botanique exposant plus de 200 espèces de plantes et du site du Val des Nymphes !

Date : le Mercredi 30 Novembre 2022

Lieu : Parking Visiteurs (Boulevard des Montjars [cliquer ici](#)), 26700 La Garde Adhémar

Personne à contacter : Nicolas Malmenaide : ☎ 06 47 91 03 20 @ : nicolas.malmenaide@cda2607.fr

Modalités de participation

Pour les jeunes licenciés à la FFSA :

- Présenter sa licence FFSA 2021/2022 (compétitive ou non compétitive)
- Présenter un certificat médical ou présenter l'Attestation Questionnaire Santé (si mention sur la licence « avec contre-indication »)

Pour les jeunes non licenciés à la FFSA :

- Demander une licence découverte (pass' journée 8€)
- Présenter son certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive de - 1 an

Programme prévisionnel

Programme de la journée

10h00 : Accueil des groupes - Parking Visiteurs (cliquer ici)

Présentation des parcours + Informations mesures sanitaires

10h30-11h00 : Départ randonnée pédestre

Pause repas (en autonomie sur parcours ou espace pique-nique) tiré du sac obligatoire
(Programme susceptible d'être adapté en fonction des mesures sanitaires du moment)

Informations sportives :

Les départs/retours des deux parcours se réaliseront du parking visiteurs. Chaque groupe sera autonome durant la pause repas. En effet, un espace pique-nique sera disponible sur les sentiers de randonnée.

Chaque randonneur devra prévoir un repas tiré du sac, une tenue sportive adaptée à la météo, 1L5 d'eau, un en-cas, ainsi qu'une paire de chaussures de randonnée (**conseillé pour le parcours 1**).

Un sanitaire sera accessible au départ/arrivée des parcours ainsi qu'un point d'eau potable pour remplir les gourdes.

Chaque groupe de randonneurs devra être accompagné par un éducateur/accompagnateur.

Chaque parcours sera assuré par un responsable du CDSA 26/07. L'organisateur assurera tout rapatriement ou ravitaillement en véhicule durant la journée. La journée sera annulée en cas de météo défavorable.

Informations COVID 19

Un protocole sanitaire sera mis en place sur chaque journée sportive organisée par le CDSA 26/07.

Application des mesures sanitaires en vigueur.

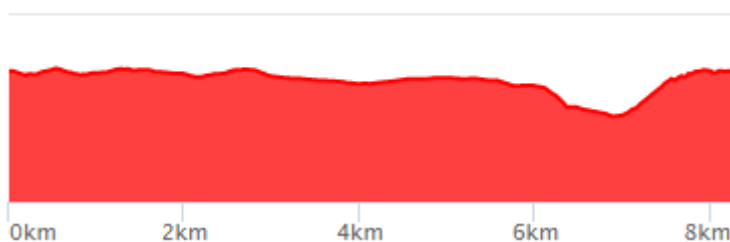
Les parcours :

- **Parcours 1 « Le Val des Nymphes »** (*Bon marcheur/marcheur entraîné*) = 9 Kms / 150M dénivelé positif

Un joli sentier qui vous fera découvrir La Garde Adhémar, ses jardins remarquables et le val des nymphes endroit chargé d'histoire avec un retour par la pierre des sacrifices.

Un parcours varié, avec quelques montées et descentes, pouvant présenter des terrains naturellement accidentés (rigole naturelle, pierres, racines etc...). Inscription de jeunes avec de bonnes capacités motrices, ce sentier demandera un certain niveau technique sur quelques portions. Prévoir 3h de marche au minimum (en fonction de l'allure et du rythme de progression). Pause pique-nique sur le parcours.

Profil du parcours :



- **Parcours 2 « Le Val des Nymphes, version courte »** (*marcheur débutant*) = 6 Kms / 90M dénivelé positif

Sentier identique que le parcours 1 mais distance plus courte sans difficulté technique. Prévoir 2h de marche (en fonction de l'allure et du rythme de progression). Parcours accessible en joëlette. Pause pique-nique sur le parcours.

⇒ **N'hésitez pas à contacter l'organisateur (06 47 91 03 20) pour plus de précisions sur les parcours.**

A prévoir

- Un repas tiré du sac (prévoir un pique-nique à porter dans un sac à dos pour chaque sportif) et une collation pour la journée
- Eau (1L à 1L5 /pers, privilégier une gourde individuelle et nominative)
- Casquette
- Crème solaire
- Chaussures de sport ou de randonnée (fortement conseillé)
- Un imperméable en cas d'averses
- Tenue sportive adaptée à la météo

Pour des raisons de sécurité, chaque responsable de groupe devra avoir un téléphone (numéro à renseigner sur le fichier d'inscription).

 [Modalités d'inscription :](#)

Remplir informatiquement le fichier Excel ci-joint et le renvoyer complet **par email uniquement**, à l'adresse ci-dessous.
Merci d'indiquer dans le tableau Excel du fichier d'inscription votre horaire de retour (départ du site, fin de journée) afin que nous puissions prendre en compte cet élément dans l'organisation.

 [Date limite des inscriptions](#)

Mercredi 23 Mars 2022 par retour du fichier Excel complet et rempli informatiquement à l'adresse :

nicolas.malmenaide@cdsa2607.fr