



## **PARTAGE TA RANDO ! MARDI 11 OCTOBRE 2022 ALLAN (26780)**

Le CDSA 26/07 vous propose de découvrir la Drôme provençale et plus particulièrement la commune d'Allan. Ancienne place forte de la noblesse des Adhémar, le village et son vieux château pourront se découvrir au cours d'un moment d'activité physique. Le club de randonnée d'Allan et ses adhérents vous feront profiter de la douceur de leurs lieux.

**Pour aller admirer la nature déployer son manteau d'automne au cours d'une belle balade !**

**Alors n'hésitez plus et chaussez vos baskets, nous vous attendons nombreux !**

**Date :** le Mardi 11 Octobre 2022

**Lieu :** Foyer rural, 85 Allée du foyer rural, 26780 Allan

**Personne à contacter :** Gaëlle Bigazzi : ☎ 07 71 70 14 23 @ : [gaelle.bigazzi@cdsa2607.fr](mailto:gaelle.bigazzi@cdsa2607.fr)

 [Date limite des inscriptions](#)

**Vendredi 7 Octobre 2022 par retour du fichier excel complet et rempli informatiquement à l'adresse :**

[gaelle.bigazzi@cdsa2607.fr](mailto:gaelle.bigazzi@cdsa2607.fr)

### [Modalités de participation](#)

#### **Pour les licenciés à la FFSA :**

- Présenter sa licence FFSA 2021/2022 ou 2022/2023 (compétitive ou non compétitive)
- Présenter un certificat médical ou présenter l'Attestation Questionnaire Santé (**si mention sur la licence « avec contre-indication »**)

#### **Pour les 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](#)

**Accueil des participants : 9h30 à 10h15**

**Départ randonnée : 10h30**

**Pause repas tiré du sac libre : sur sentier**

**Retour des groupes : 15h00-15h30**

**Collation offerte : 15h30**

### [Informations sportives](#)

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. Prévoir le pique-nique **dans un sac à dos**.

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.

L'organisateur assurera tout rapatriement ou ravitaillement en véhicule durant la journée. La journée sera annulée en cas de météo défavorable.

### [Parcours](#)

Deux options de parcours seront possibles :

- Un parcours court, principalement sur route, qui permet de monter au vieux village d'Allan, effectuer une courte boucle dans la forêt puis retour par le chemin aller. La distance est de 5km.
- Une option plus longue comprenant également la montée au château, puis une descente dans la forêt pour rejoindre la campagne d'Allan. La distance est de 7km. Le sportif engagé sur ce parcours devra être capable d'assurer une bonne allure de marche.

## Comité Départemental du Sport Adapté Drôme - Ardèche



Les deux parcours comprennent une visite des ruines du vieux village d'Allan (environ 1km, compris dans les distances annoncées). La montée au vieux village est commune aux deux groupes ainsi que le lieu du repas du midi. Les groupes seront séparés à l'issue de la visite. Les distances sont courtes mais il faut compter un peu de dénivelé (100 à 150m de dénivelé positif). L'aller se compose exclusivement de montées.

Merci de renseigner l'option de parcours envisagée pour chaque randonneur à l'inscription.