

CONDITIONS GÉNÉRALÉS

Fonctionnement du groupe Marche Seniors Monthey

Le sport entretient la forme et la santé tout en permettant de favoriser des contacts amicaux. Pourquoi vous en priver ?

Le groupe Marche Seniors Monthey est régi par des statuts qui figurent sur notre site internet www.marcheseniors.com.

Sous l'article 4, Admission des membres, il est spécifié :

" Peut être admis en qualité de membre du groupe Marche Seniors, toute personne dès l'âge de 60 ans au bénéfice d'une bonne santé physique ».

Devient membre du groupe celui qui s'engage à verser chaque année une cotisation dont le montant est fixé par l'Assemblée Générale".

Marche seniors est un groupe d'aînés de la région Chablais s'adonnant à la « Randonnée » durant la belle saison. Les moniteurs organisent 14 à 16 sorties pour la « Randonnée »

Suite à un besoin, les prestations de Marche Seniors Monthey ont été élargies avec une nouvelle offre "Randonnée Douce".

SPECIFICITE « RANDONNÉE DOUCE »

Les moniteurs organisent également 14 à 16 sorties et ont lieu le vendredi sur la base d'un programme préétabli. La durée est de 3 à 4 heures (déplacement compris).

La randonnée douce pour un moment convivial. Les courses proposées ont peu ou pas de dénivelé.

Sans inscription, rendez-vous toutes les 2 semaines, le vendredi matin à 08h30 à la gare CFF de Monthey. Les déplacements se font avec les transports publics de Monthey et alentours.

2 moniteurs/-trices minimum, encadrent le groupe « Randonnée Douce ».

Le participant est responsable de prendre son propre titre de transport.

En cas de mauvais temps, il n'y a pas d'annulation et les participants se retrouvent au restaurant Manor.

SPECIFICITE « RANDONNÉE »

Les sorties ont lieu le jeudi sur la base d'un programme préétabli et durent une journée entière. Elles vont, de manière progressive, de la plaine à la montagne.

Le participant veillera à avoir un équipement correct pour les randonnées :

- Bonnes chaussures adaptées avec un profil adéquat pour la randonnée
- Bâtons
- Vêtements appropriés
- Lunettes de soleil, protection solaire, casquette
- Boissons et pique-nique

Toutes les courses sont encadrées par des moniteurs ESA (Sport adultes Suisse) formés pour ce genre d'activité par des experts Pro Senectute.

Les sorties se font sous la propre responsabilité du participant. Il veille à être au bénéfice d'une couverture accident, porte sa carte personnelle d'urgence et sa carte d'assurance.

Si le participant n'est pas en forme le jour de la course, il a la possibilité de changer de groupe le matin même de la course.

Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de vous inscrire pour les sorties et de préciser dans quel groupe vous souhaitez marcher. Les participants sont répartis, selon leur choix, en 4 groupes distincts :

ADONIS

Le rythme est soutenu et les dénivelés sont significatifs. Il inclut à la fois des marcheurs entraînés et bons marcheurs. Le responsable du groupe, à la fois chef de course, adapte un rythme en gérant la capacité sportive du groupe. 2 moniteurs/-trices minimum., encadrent le groupe. Le premier menant le groupe et le 2^{ème} faisant office de serre-file.

EDELWEISS

D'une manière générale, ce groupe accomplit le même parcours que « Adonis » toutefois avec un rythme moins rapide. Les 2 moniteurs/-trices minimum qui encadrent le groupe veilleront à mener chaque membre à bon port sans le mettre « dans le rouge ». Le premier menant le groupe et le 2^{ème} faisant office de serre-file.

RHODOS

Les parcours sont plus courts, les dénivelés moyens. Le rythme est adapté en conséquence. Ce groupe est composé de personnes qui viennent pour "se faire plaisir". 2 moniteurs/-trices minimum encadrent le groupe. Le premier menant le groupe et le 2^{ème} faisant office de serre-file.

GENTIANES

Un parcours qui est à la portée de tous, avec peu de dénivelés et qui laisse du temps pour s'arrêter, observer et échanger. Ce groupe est composé de personnes qui viennent pour "la convivialité". 2 moniteurs/-trices minimum encadrent le groupe. Le premier menant le groupe et le 2^{ème} faisant office de serre -file.

Les trajets pour les courses se font dorénavant en car !

Les lieux de départs sont fixés sur le parking du Chemin d'Arche à Monthey et à la Gare CFF 10 minutes plus tard. Selon les courses, il est également possible de s'arrêter, sur demande préalable, à St Maurice, au relais du Grand-St-Bernard, et à Vionnaz.

Lors de chaque sortie, un e-mail contenant les indications spécifiques de la course est envoyé à tous les membres. Le responsable de la course peut vous donner de plus amples renseignements, si nécessaire. En cas d'annulation ou de modification de la course programmée, un e-mail sera envoyé aux membres qui disposent de cette fonctionnalité le mardi qui la précède. Une chaîne téléphonique permettra d'aviser les personnes qui n'utilisent pas internet.

Formules de Participation « Randonnée »

Nous avons 2 formules de participation aux courses en car :

- Abonnement ou,
- A la course.

Le prix de l'abonnement est fixé en début de saison et communiqué lors de l'Assemblée Générale. L'abonnement donne droit à une place réservée dans le car. Si l'abonné ne vient pas à la sortie, il est tenu d'en informer l'administrateur afin de libérer sa place. Le prix des sorties à la course varie selon les prix indiqués dans le programme. Un nouveau membre peut, lors de sa première sortie, et s'il le souhaite, tester une sortie en choisissant de payer la course. S'il décide d'intégrer le groupe et de prendre l'abonnement, le prix de la course lui sera déduit de celui-ci : Une seule chance !

Quelques astuces facilitant l'utilisation de notre site internet www.marcheseniors.com

- Sur la page ACCUEIL, vous trouverez le programme des courses. Sur la page AGENDA, en cliquant sur la date de la sortie, vous obtiendrez 3 images correspondants aux différents groupes de marche. En cliquant sur l'image, vous pourrez visionner le parcours du groupe de votre choix. Vous pouvez aussi visionner les parcours des autres groupes.
- Nous avons aussi une sortie hors programme de 2 jours pour laquelle des renseignements vous seront donnés en temps voulu.

Lors de votre inscription en tant que nouveau membre du groupe Marche Seniors de Monthey, merci de bien vouloir nous fournir le formulaire de contact dûment rempli.

<https://www.marcheseniors.com/contact/contact.html> pour « abonnement » ou « à la course ». Les différentes informations sur le futur membre sont souhaitées par Pro Senectute.

Tout ceci pour pouvoir vous servir au mieux, car notre section gère bien des membres.

Nous envoyons une invitation pour chaque course, en principe le vendredi après-midi précédant la course. Les membres qui n'ont pas d'adresse e-mail sont informés par les parrains et marraines. Pour des raisons administratives, nous ne pouvons pas prendre en compte les inscriptions pour les courses qui auront lieu dans le futur.

L'inscription à une course se fait auprès d'Ulrich Hadrian (Uli), l'administrateur, soit via le formulaire d'inscription à une course

<https://www.marcheseniors.com/pages/inscription-a-une-sortie/bulletin-d-inscr.html>, ou par e-

mail : marche@netplus.ch, ou par SMS, WhatsApp ou SIGNAL au numéro 079 342 44 16.

Vous pouvez obtenir des renseignements sur la course programmée en appelant la / le responsable de la course dès le mardi à 14 heures. En cas d'annulation, vous serez informé par courriel.

Merci de passer ces infos aux personnes qui n'ont pas d'e-mail.

Rev 7, Uli
Monthey, 8 avril 2024