



LES RANDONNEES PEDESTRES ALGERNON

SECTEUR ADULTES



Pour répondre aux besoins de nos licenciés, nous projetons pour la saison 2015-2016 de proposer à nos adultes issus de différentes structures spécialisés (ESAT, Foyer d'hébergement, FAM, Accueil de Jour...) différentes randonnées adaptées à leurs capacités le week-end.

Lors de nos journées, nous essayerons de regrouper deux établissements pour permettre à cette population, qui a le désir de pratiquer des activités à l'extérieur de sa structure, de faire des rencontres et des échanges pour accentuer les liens sociaux.

Nous voulons que la personne au sein de son établissement puisse faire un choix. En effet, différentes randonnées seront programmées avec différents niveaux de difficultés et des thèmes abordés comme : la découverte de la faune et de la flore, support photo, jeux d'orientation, apport culturel...

De plus, il nous semble primordial qu'avec une prise de licence au sein d'Algernon, club affilié à la Fédération Française du Sport Adapté, la personne soit reconnue et puisse s'identifier à travers son club sportif.

OBJECTIFS

La randonnée est une activité sportive qui a l'avantage de pouvoir être pratiquée par tous, quel que soit son âge ou ses capacités physiques.

L'activité répond à un besoin universel de contact et de proximité avec la nature, et cela peut se réaliser grâce au moyen le plus simple et le plus naturel qui soit : la marche à pied.

La découverte, ou plutôt la redécouverte du milieu naturel est une expérience qui parle à chacun de nous, car elle permet de retisser le lien parfois distendu voire rompu avec celui-ci. Faune, flore, paysages, mais aussi patrimoine local rural, vestiges historiques, c'est tout un ensemble de choses qui s'offrent aux yeux curieux du randonneur.

La randonnée permet, au niveau physique, la mobilisation en douceur de l'ensemble du corps, elle développe des capacités de déplacement dans l'espace, mais aussi d'équilibration et d'orientation spatiale. Par ailleurs, elle favorise la convivialité et l'échange, elle permet de rapprocher les personnes au travers de l'effort partagé. La satisfaction de l'objectif atteint (tel chemin effectué, tel sentier réalisé, tel sommet gravi...) vient récompenser quelques heures de marche. Peu importe l'intensité de la dépense physique, le plaisir de la marche est accessible à tous, et les buts, aussi modestes soient-ils, connaissent la même satisfaction de la réalisation finale et du dépassement de soi : **à chacun son Everest.**

La randonnée permet aux pratiquants de mettre en jeu un processus de gestion de soi :
Gestion de son autonomie : adapter ses déplacements à différents types d'environnement :
Gestion de l'effort et de l'orientation.

ENCADREMENTS

Les randonnées seront encadrées par nos salariés (Pauline RONAT ou Arnaud CHIKLI) diplômés pour l'encadrement des Activités Physiques et Sportives Adaptés.

La particularité de notre population déficiente intellectuelle est de bénéficier d'un renforcement de l'accompagnement éducatif ; c'est pour cela que chaque groupe devra être accompagné par un éducateur de l'établissement.

Samedi 12 septembre 2015

Randonnée pédestre au Parc Saint-Pons

« La beauté du site et la richesse historique des monuments font de ce parc un grand classique des petites randonnées. Dès l'entrée dans le parc, on remarque les ruines d'une ancienne fabrique de papier irriguée par le canal. Plus haut, dans une prairie sur la gauche, vous pourrez admirer la chapelle Saint-Martin, ancienne église paroissiale de Gémenos le Vieux. En continuant de monter parmi les frênes, les marronniers, les érables et les cèdres, vous arriverez face à la cascade moussue du vieux moulin. Vous découvrirez l'Abbaye cistercienne datant du XIII^{ème} siècle »

Thème de la randonnée : petits jeux en lien avec la faune et la flore pendant la randonnée

Niveau de difficulté :



Rendez-vous à 10h30 sur le parking de la coopérative vinicole de Gémenos

- Prévoir : Tenue et chaussures de marche ou de sport, gourde d'eau (1.5l minimum), sac à dos, casquette, k-way et crème solaire.
- Pensez à prendre votre pique-nique
- Fin de la journée : 16h au même lieu de rendez vous
- Coût de la journée : 10.00€ par personne.

Samedi 19 septembre 2015

Randonnée pédestre sur la Côte Bleue

« A l'ouest de Marseille la Côte bleue doit son nom à la couleur de la mer. Le sentier côtier, en balcon, offre des points de vue spectaculaires sur de petits ports tranquilles, des calanques ensoleillées et des plages isolées. Au loin, Marseille ... et surtout et toujours la Mer Méditerranée. »

Thème de la randonnée : gestion de son orientation à l'aide d'une carte simplifiée et de photos

Niveau de difficulté :



Rendez-vous à 10h30 sur le parking de la salle polyvalente de la couronne (chemin du petit Mas)

- Prévoir : Tenue et chaussures de marche ou de sport, gourde d'eau (1.5l minimum), sac à dos, casquette, k-way et crème solaire
- Pensez à prendre votre pique-nique
- Fin de la journée : 16h au même lieu de rendez vous
- Coût de la journée : 10.00€ par personne

Samedi 26 septembre 2015

Randonnée pédestre à Pichauris

« Situé au cœur des Massifs de l'Etoile et du Garlaban, ses 1 360 hectares parcourent le paysage si cher à Pagnol. Ce Parc présente un double visage, d'un côté marqué par les conséquences de l'incendie de 1997 sur l'Etoile, de l'autre riche d'une garrigue à chênes kermès, à thym et à romarin. Au cœur de cette propriété, une traditionnelle bastide imposante par sa superficie qu'il faudra faire revivre et la Bastidonne qui sera mise en valeur grâce au sylvo-pastoralisme. »

Thème de la randonnée : randonnée le matin et jeux collectifs de 14h30 à 16h00

Niveau de difficulté :



Rendez-vous à 10h30 sur le parking du Lieu-dit Pichauris, 13190 Allauch

- Prévoir : Tenue et chaussures de marche ou de sport, gourde d'eau (1.5l minimum), sac à dos, casquette, k-way et crème solaire.
- Pensez à prendre votre pique-nique
- Fin de la journée : 16h au même lieu de rendez vous
- Coût de la journée : 10.00€ par personne.

Samedi 03 octobre 2015

Randonnée pédestre au Parc des Bruyères

« Ce parc, situé en limite de commune, s'ouvre sur les espaces "sauvages" du massif du Mont-Cyr. Dans ce vaste territoire de garrigue survit quantité d'espèces végétales et animales au fond des multiples vallons dominés par les sommets du Mont Saint-Cyr, du Mont Carpiagne, du Mont Lantin. »

Thème de la randonnée : découverte de la faune et de la flore

Niveau de difficulté :



Rendez-vous à 10h30, Rue des 3 ponts 13010 MARSEILLE (Parc des Bruyères)

- Prévoir : Tenue et chaussures de marche ou de sport, gourde d'eau (1.5l minimum), sac à dos, casquette, k-way et crème solaire
- Pensez à prendre votre pique-nique
- Fin de la journée : 16h au même lieu de rendez vous
- Coût de la journée : 10.00€ par personne

Dimanche 15 novembre 2015

Randonnée pédestre sur la Côte Bleue

« A l'ouest de Marseille la Côte bleue doit son nom à la couleur de la mer. Le sentier côtier, en balcon, offre des points de vue spectaculaires sur de petits ports tranquilles, des calanques ensoleillées et des plages isolées. Au loin, Marseille ... et surtout et toujours la Mer Méditerranée. »

Thème de la randonnée : création d'un book photo

Niveau de difficulté :



Rendez-vous à 10h30 sur le parking de la salle polyvalente de la couronne (chemin du petit Mas)

- Prévoir : Tenue et chaussures de marche ou de sport, gourde d'eau (1.5l minimum), sac à dos, casquette, k-way et crème solaire
- Pensez à prendre votre pique-nique
- un appareil photo si possible
- Fin de la journée : 16h au même lieu de rendez vous
- Coût de la journée : 10.00€ par personne

Samedi 05 décembre 2015

Randonnée pédestre sur le massif de l'étoile

« Cette petite randonnée de 4,5 km permet de découvrir le secteur Parade Palama. Le parcours est agréable et varié avec des passages à l'ombre des arbres, des petits sentiers. »

Thème de la randonnée : gestion de son orientation à l'aide d'une carte simplifiée et de photos

Niveau de difficulté :



Rendez-vous à 10h30 sur le parking

- Prévoir : Tenue et chaussures de marche ou de sport, gourde d'eau (1.5l minimum), sac à dos, casquette, k-way et crème solaire
- Pensez à prendre votre pique-nique
- Fin de la journée : 16h au même lieu de rendez vous
- Coût de la journée : 10.00€ par personne

Samedi 12 septembre 2015

Randonnée pédestre à Saint-Pons

Participera à la journée : OUI NON

Nombre de participants : x 10.00 € =.....

Responsable du groupe Coordonnées :

Samedi 19 septembre 2015

Randonnée pédestre sur la Côte bleue

Participera à la journée : OUI NON

Nombre de participants : x 10.00 € =.....

Responsable du groupe Coordonnées :

Samedi 26 septembre 2015

Randonnée pédestre à Pichauris

Participera à la journée : OUI NON

Nombre de participants : x 10.00 € =.....

Responsable du groupe Coordonnées :

Samedi 03 octobre 2015

Randonnée pédestre au parc des Bruyères

Participera à la journée : OUI NON

Nombre de participants : x 10.00 € =.....

Responsable du groupe Coordonnées :

Dimanche 15 novembre 2015

Randonnée pédestre sur la Côte Bleue

Participera à la journée : OUI NON

Nombre de participants : x 10.00 € =.....

Responsable du groupe Coordonnées :

Samedi 05 décembre 2015

Randonnée pédestre sur le massif de l'étoile

Participera à la journée : OUI NON

Nombre de participants : x 10.00 € =.....

Responsable du groupe Coordonnées :

Coupon réponse à renvoyer à l'association Algernon

