

Projet d'Activité – Balades pédestres

Association Les Petits Poulets – 30150 Roquemaure

1. Description générale

Lieu : Sentiers de Roquemaure et alentours (garrigue, collines, vignobles, bords du Rhône...).

Périodicité / durée : 1 sortie par mois de septembre à avril + une sortie spéciale en soirée au mois de mai.

Programme : Alternance entre samedi et dimanche après-midi.

Public : Adultes, familles, enfants accompagnés. Activité réservée aux adhérents.

Encadrement : Balades proposées et animées à tour de rôle par 3 bénévoles : Patrick, Josiane et Christian.

Sécurité / Assurance : Activité couverte par le contrat MACIF – n° 18181260.

2. Objectif général

Proposer, entre septembre et avril, une balade pédestre mensuelle, adaptée à tous les âges (familles, amis, adhérents), avant les grosses chaleurs estivales.

Une dernière sortie est organisée en soirée au mois de mai pour clôturer la saison.

Il s'agit de balades (et non de randonnées), sur des parcours de 8 à 10 km sans grands dénivelés ni difficultés techniques, afin de :

- profiter de la marche,
- prendre le temps de faire des photos,
- admirer le paysage,
- partager un bon moment convivial.

L'objectif principal est simple : profiter du moment !

3. Objectifs complémentaires

- Créer du lien entre les participants.
- Décompresser du quotidien grâce à une activité douce en plein air.
- Échanger sur des sujets cordiaux, dans une ambiance de bonne humeur.
- Partager un moment convivial autour d'un goûter en fin de balade.
- Valoriser la contribution collective grâce aux boissons et gâteaux apportés en début de saison et redistribués tout au long de l'année.

4. Déroulement de l'activité

- Point de rendez-vous fixé à Roquemaure en début d'après-midi.
- Accueil et appel des participants, rappel des consignes de sécurité.
- Départ en covoiturage jusqu'au point de départ de la balade (moment favorisant les échanges).

- Balade pédestre (8 à 10 km, sans grands dénivelés) ponctuée de pauses rafraîchissements, pauses 'pipi', moments photos et contemplation.
- Fin de balade : goûter partagé (grâce aux boissons et gâteaux collectés en début de saison), ressentis et photo de groupe.

Sortie spéciale d'avril (clôture de saison) :

- Balade sur la journée complète avec un parcours plus éloigné pour changer de décor naturel.
- Balade le matin, suivie d'un pique-nique partagé.
- Après-midi conviviale avec activités libres : pétanque, belote ou autres jeux.
- Retour en fin de journée.

5. Organisation & sécurité

- Parcours choisis à l'avance, adaptés à tous publics (sans difficulté technique majeure).
- Encadrement tournant : Patrick, Josiane et Christian assurent l'animation à tour de rôle.
- Respect des consignes de sécurité (groupe encadré, rythme adapté, pauses régulières).
- Pas de mineurs non accompagnés.
- Matériel de premiers secours disponible.

6. Moyens matériels

- Trousse de premiers secours.
- Véhicules des participants (covoiturage).
- Boissons et gâteaux non périssables collectés en début de saison et redistribués tout au long des sorties.

7. Moyens humains

- Encadrement tournant assuré par Patrick, Josiane et Christian.
- Ils assurent la préparation du parcours, l'animation conviviale et la sécurité du groupe.

8. Moyens financiers

- Aucun frais spécifique lié à l'activité.
- Pas de budget engagé, en dehors de la participation volontaire des adhérents (boissons et gâteaux en début de saison).
- Activité totalement réservée aux adhérents.

9. Contact & mentions

Association Les Petits Poulets

SIRET : 920 471 901 00016

Contact : 07 55 55 15 54 – lespetitspoulets.asso@gmail.com

Activité réservée aux adhérents de l'association.