

## ENCADREMENT DE L'AUTRE MARSEILLE CASSIS

***Courrier est destiné à tous les animateurs Randonnée FSCF qui désirent participer à l'encadrement de « l'Autre Marseille Cassis » du samedi 24 .10.2009***

*Cette manifestation est aussi une occasion de rencontre pour tous les animateurs AF1 et AF2 le temps d'un week-end. Aider (bénévolement) à l'encadrement sécurité d'une grande « classique » dans les calanques (limitée à 1800 participants), soirée sympa entre nous et nos amis, et une journée de balade pour avoir le temps de découvrir et de discuter agréablement.*

Ce premier courrier a pour but de recenser avec précision tous les animateurs désireux de participer à l'encadrement sécurité sur les 2 circuits « familial » et « très difficile » de la 20<sup>ème</sup> édition de l'Autre Marseille Cassis.

**J'ai besoin d'une réponse rapide. Après l'avoir rempli avec précision, merci de retourner le tableau par courriel et courrier postal**

### PARTICIPATION :

- **A L'ENCADREMENT DE L'AUTRE MARSEILLE CASSIS (samedi 24.10.09)**
- **A LA PASTA-PARTIE (samedi soir)**
- **A LA RANDONNEE (dimanche 25 octobre 2009)**

**Tableau à retourner rapidement par mail à Michèle COUSINOU**

**Adresse e.mail : [m\\_cousinou@yahoo.fr](mailto:m_cousinou@yahoo.fr)**

Merci de remplir le tableau soit individuellement soit par association.

Animateurs qui encadrent	Numéro de Licence	Taille S M L XL	Estes-vous d'accord pour débaliser votre Circuit?		Parcours		participation				
			oui	non	Très difficile	familial	Pasta-Partie (8€) de caution		Randonnée		
Nom, prénom Téléphone portable								oui	non	oui	non

**A envoyer par courrier postal à Michèle COUSINOU**

**4, Chemin du Mûrier – 13770 VENELLES :**

- le chèque de caution de 8 € pour la pasta-partie
- le certificat médical (modèle ci-dessous) de non contre indication à la pratique de la randonnée si tu n'as pas de licence.

**La randonnée de dimanche qui sera choisie le 31 août, se terminera vers 17 h30mn.**



L'AUTRE  
MARSEILLE → CASSIS  
Randonnées Pédestres 2009  
Samedi 24 octobre 2009



**Modèle  
de  
CERTIFICAT MEDICAL**

**CERTIFICAT MEDICAL  
DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DU SPORT**

Je soussigné(e), \_\_\_\_\_,

Docteur en Médecine, certifie avoir examiné

Mr/Mme \_\_\_\_\_

Né(e) le \_\_\_\_\_

et avoir constaté, ce jour, l'absence de signe clinique décelable contre-indiquant la pratique de la Randonnée Pédestre.

Certificat fait pour servir et valoir ce que de droit sur la demande de l'intéressé et remis en mains propres le \_\_\_\_\_

à \_\_\_\_\_

Signature et Cachet du Médecin

VENELLES le 6/08/2009

Courrier pour information à tous les animateurs qui participent à l'encadrement de la 20<sup>ème</sup> édition de

"L'Autre Marseille Cassis" du samedi 24 octobre 2009.

### **Samedi 24 octobre 2009. Informations et déroulement de la journée :**

samedi 24/10/09 rendez-vous à 6 heures 30mn précises devant Renault Michelet.

Distribution des tee-shirts de l'encadrement (que nous aurons récupérés la veille), radios et consignes avant de nous rendre au départ des 2 circuits, derrière les barrières au niveau de l'Ecole de Commerce de Luminy.

Comme l'année dernière les 2 circuits « Familial » et « Très Difficile » partent du même endroit.

### **Dès que nous connaissons les animateurs inscrits nous vous ferons parvenir :**

#### **(Merci de bien lire les consignes)**

1. **La liste des animateurs** par groupes de 3 ou 2.

L'animateur dont le nom est en caractère gras recevra une radio.

Dans chaque groupe, un animateur au moins connaît le circuit.

Nous tiendrons compte dans la mesure du possible de vos choix.

Prévoir un **téléphone portable chargé** par équipe (si possible).

➤ Il s'agit de faire respecter et de préserver les sites protégés par l'ONF en veillant à ce que tout le monde suive bien le circuit indiqué et ne prenne pas des raccourcis en coupant les sentiers. Dans le cas contraire il faut agir avec fermeté tout de suite pour éviter que tous les suivants fassent de même, et expliquer avec gentillesse votre attitude en faisant appel à la compréhension de la personne.

➤ Avant de rejoindre le départ, Gilbert GERARD nous distribuera les radios et nous donnera les consignes de sécurité en cas d'incident ou d'accident.

➤ En cas d'accident, quand les secours arrivent, leur laisser la place et repartir pour ne pas désorganiser les groupes constitués.

➤ **Pour tous** il faut avoir sa trousse à pharmacie habituelle, la carte avec le tracé reporté.

➤ **Pour le groupe de tête**, il faut très bien connaître le circuit et les points délicats; avoir de la rubalise en cas de besoin (détérioration du balisage) et la carte IGN (pour vérifier en cas de doute).

➤ **Pour le dernier groupe** qui débalise il faut avoir un sac poubelle, un couteau ou des ciseaux.

*(Pour les marcheurs, départ derrière les barrières de Luminy :*

- 8h et 8h15 pour les randonneurs confirmés

- 9h et 9h15 pour le parcours familial

*Accès au départ : cars « navette » au départ de Renault Michelet entre 7h15 et 9h.*

*Le retour vers Marseille est assuré.)*

2. **Le tracé des 2 circuits** à reporter sur vos cartes IGN.

Fléchages : très sportif →→→ familial →→ commun →

Nous avons rendez-vous pour le pique nique sur l'aire du col de la Gardiole où nous nous regrouperons.

Pas de modification de circuit par rapport à l'année dernière. La partie commune, après le pique-nique, passe au dessus de la calanque de Port Miou, avant de rejoindre le port de Cassis.

### **Soirée du samedi 24 octobre 2009**

**Nous nous retrouverons tous à la sympathique Pasta Partie organisée et offerte par la ligue PACA.**

Moment agréable de détente et de retrouvailles, pensez aux **albums promotions et autres ...**

Merci à la Ligue PACA de favoriser cette rencontre.

Adresse : Lycée « l'Olivier », 29 Avenue des Caillols 13012 Marseille.

### **Dimanche 25 octobre : rendez-vous à 8 heures précises**

(Attention au changement d'horaire)

Nous n'avons pas encore choisi le site de notre balade.

Nous le ferons lors de notre « rencontre animateurs PACA » le 31 août prochain, ensemble.

Nous ferons en sorte de terminer à 17h30 au plus tard et nous en informerons lors de notre prochain courrier avec la liste de l'encadrement.

**P.S. IMPORTANT : nous nous occupons seulement des tee-shirts de l'encadrement. C'est Nicole Mistre qui gère les accompagnants en lien avec la Ligue PACA. Nous vous demandons de vous organiser pour récupérer les tee-shirts et cartons de participation pour tous vos accompagnants.**

Ils sont à retirer les jeudi 22 et vendredi 23 octobre au stand de la randonnée entre 11 h et 19h au Hall 7 du Parc Chanot – Marseille.

A bientôt le plaisir de tous nous retrouver.

Amitiés et bises. Michèle