

OXYGENATION 2025 -2026

Règles de fonctionnement :

Tous les lundis (sauf jours fériés), et même pendant toutes les vacances scolaires, nous vous donnons rendez-vous entre **8h15 et 8h30** sur le parking derrière le Zénith. Départ des cars à partir de **8h45** pour nous rendre sur le lieu de la randonnée situé dans un rayon de 25 kilomètres autour de Caen (60 parcours disponibles).

Quatre circuits vous sont proposés : **5, 8, 10 et 12 km** à effectuer, chacun, en 2h15, pour répondre aux souhaits et capacités de chacune et chacun. Vous pouvez choisir votre marche avant le départ mais obligation de la garder pendant la matinée.

Chaussures de randonnée obligatoires. Aucune nécessité de prévenir en cas d'absence. Pas d'esprit de compétition mais la recherche certes, d'une activité physique mais également de convivialité. Chaque groupe de marcheurs est encadré par des accompagnateurs bénévoles chargés de la sécurité et portant un **gilet jaune**.

La participation financière actuelle de **4€** qui vous est demandée à chaque sortie représente votre contribution à la location des cars. Par respect pour le travail des bénévoles qui comptent les pièces chaque lundi, merci de prévoir l'appoint ; les pièces rouges ne sont pas acceptées car non reprises par la banque et nous vous remercions d'éviter les pièces de 10 et 20 centimes.

L'Oxygénéation est réservée aux seuls adhérents inscrits à l'UIA de Caen (n'oubliez-pas de vous munir de votre carte d'adhérent 2025 -2026)

Le transport se fait exclusivement en autocar à titre exceptionnel et en cas d'absolue nécessité, si un participant prend sa voiture pour se rendre au départ du circuit, il doit en avertir les organisateurs et régler les **4€ si des places sont inoccupées dans les cars**.

Si les autocars sont complets : certains étudiants nous proposent de prendre leur voiture pour convoyer les personnes qui restent sur le parking. Les conditions d'attribution d'une compensation sont les suivantes :

- Bien entendu, le chauffeur ne paiera pas sa participation de 4€.
- Il est important que le chauffeur du véhicule prenne à son bord les mêmes personnes à l'aller et au retour ou du moins le même nombre.
- Chaque passager lui versera sa **participation de 4€** (que le conducteur conservera à titre compensatoire).

Sécurité, sur instruction des " gilets jaunes" qui ont autorité

- Les piétons circulant en groupes organisés doivent se tenir sur la partie droite de la chaussée dans le sens de leur marche. Ils sont astreints à ne pas former d'éléments de colonne supérieurs à 20 mètres. Ces éléments doivent être distants d'au moins 50 mètres.
- **Circulation sur emplacement réservé** : lorsqu'une chaussée est bordée d'emplacements réservés aux piétons ou normalement praticables par eux, tels que trottoirs ou accotements, les piétons sont tenus de les utiliser à l'exclusion de la chaussée.

- **Traversée de la chaussée** : Les piétons regroupés doivent suivre les indications des accompagnateurs et traverser la chaussée en tenant compte de la visibilité ainsi que de la distance et de la vitesse des véhicules. Ils sont tenus d'utiliser, lorsqu'ils existent, les passages prévus à leur intention.
- Aux **intersections** à proximité desquelles n'existe pas de passage prévu à leur intention, les piétons doivent emprunter la partie de la chaussée en prolongement du trottoir. Hors des intersections, les piétons sont tenus de traverser la chaussée perpendiculairement à son axe.

IMPORTANT:

- Dans chaque groupe, les participants **doivent rester derrière l'accompagnateur de tête "gilet jaune"**. Il est important de respecter ses prescriptions et de prévenir lors d'un arrêt pour convenance personnelle.
- Le parking du Zénith n'est pas accessible au mois de septembre pendant la durée de la Foire de Caen...le lieu de rendez-vous sera transféré à la Colline aux Oiseaux pendant cette période et les dates des sorties concernées, seront précisées sur le site UIA.
- L'activité Oxygénéation sera suspendue en cas d'arrêt des transports scolaires (**arrêté préfectoral** ou d'**alerte vigilance Météo**)
- La présence d'animaux domestiques est interdite.
- **Nous organisons chaque année au mois de mai, une "journée des marcheurs" avec une marche le matin, déjeuner au restaurant suivi d'une visite ou d'une marche découverte d'un site remarquable l'après-midi ... l'inscription à cette journée conviviale se fera au cours de l'année et sera réservée en priorité aux marcheurs inscrits à l'Oxygénéation.**

La participation à l'oxygenation se déroule sous le signe de la convivialité, de la courtoisie et du respect de chacun

Les responsables de l'Oxygénéation vous souhaitent de bonnes balades :

- Alain Dollé ... 06 82 04 83 59 alain@dolle.fr
- Christian Penne 06 78 52 60 67 christian.penne@wanadoo.fr

Vous appréciez l'Oxygénéation chaque lundi et vous êtes nombreux à y participer...110 / 130 personnes en moyenne !!

L'Oxygénéation est assurée exclusivement par des bénévoles et nous avons besoin de l'aide de chacun pour assurer la pérennité de cette activité ... si donc vous souhaitez nous apporter votre aide pour encadrer ou mener des marches, de temps en temps, sans vous engager pour être présents tous les lundis...n'hésitez pas à nous le dire... le nombre de "gilets jaunes" a tendance à diminuer avec le temps et les besoins en accompagnateurs ont tendance à augmenter...merci d'avance !