

REGLEMENT GENERAL DU 1 SEPTEMBRE 2018

-Le Club admet des randonneurs occasionnels jusqu'à concurrence d' 1 seule sortie au maximum, ensuite ils devront s'acquitter de la cotisation (licence comprise) s'ils souhaitent poursuivre la fréquentation du club.

Chaque randonneur doit se faire inscrire sur la feuille de présence (détenue par l'animateur) lors de chacune des sorties qu'il effectue.

Bien qu'encadrée, la randonnée ne dispense pas chaque randonneur de se sentir pleinement responsable de son comportement, de ses gestes et de ses attitudes. Chacun doit être capable de mesurer ses capacités physiques du moment et, le cas échéant, de juger seul de sa participation ou non à la randonnée proposée en fonction des difficultés mentionnées.

En cas de mauvais temps, les adhérents peuvent appeler l'animateur la veille ou le matin même de la randonnée pour s'assurer du maintien de la sortie prévue. Un message mail et/ou une info sur le BLOG de l'association sera, dans la mesure du possible, également adressé à tous les adhérents (à charge pour chaque adhérent de lire sa messagerie juste avant le rassemblement).

Le déplacement vers le point de départ de la randonnée est effectué en véhicules personnels, il se fait sous la responsabilité de chaque conducteur. Le covoiturage est à privilégier (démarche écologique et il n'y a pas toujours de la place suffisante sur les parkings de départ).

La randonnée commence au parking du départ de la randonnée pédestre. La randonnée prend fin au retour aux voitures.

Avant le départ du lieu de rendez-vous, les conducteurs doivent prendre note du n° de téléphone de l'animateur du jour afin qu'un conducteur en difficulté puisse l'en informer si besoin est.

Des indications sont données aux conducteurs **avant** le départ par l'animateur pour le regroupement des voitures en cours de route ou le lieu de rendez-vous du départ de la randonnée. Elles doivent être respectées (risque de rendez-vous raté ou de retard au point de départ de la randonnée pédestre).

Les horaires de départ (**entre 8h30 et 9h30 au plus tard**) doivent être respectés, aucun retardataire ne sera attendu.

Les horaires sont indiqués dans le calendrier en face chaque randonnée ainsi que le nom de l'animateur et ses coordonnées téléphoniques. ces renseignements sont précisés par l'animateur par tout moyen (mail et/ou blog, etc..).

ÉQUIPEMENT

Tout randonneur doit avoir un équipement minimum lui permettant de faire face aux conditions géographiques et climatiques d'une randonnée normale.

Pour cela il lui faut obligatoirement être équipé individuellement

:

* De chaussures de marche en bon état à tige montante et semelles cramponnées (tennis et/ou chaussures inadaptées, chaussures basses de randonnées, interdites). La responsabilité du club et de l'animateur ne peut être engagée vis-à-vis de tout randonneur non porteur d'un équipement adapté.

* D'un sac à dos qui doit contenir au minimum et en permanence : (volume recommandé pour une randonnée à la journée : de 30 à 45 l) :

- La licence FFR , une photocopie de la carte d'identité; en cas d'incident ou d'accident tous les renseignements permettant le secours à la personne dans de bonne conditions (NOM, PRÉNOM ,ADRESSE, GROUPE SANGUIN, personne à prévenir, allergies éventuelles et médicaments spécifiques) contenus dans une pochette dans le sac à dos à portée de main.
- une lampe frontale de préférence ;
- des vêtements adaptés selon la saison, avoir toujours en fond de sac : un vêtement de protection contre la pluie (poncho déconseillé), le vent (coupe-vent), le froid (bonnet, gants,) la chaleur (vêtements légers, chapeaux, lunettes de soleil, crème solaire, anti moustiques, etc.) selon la météo du moment. Préférer les vêtements respirant.
- **De l'eau** : pour une sortie de 3h00 de marche prévoir 1 litre et demi d'eau minimum, comptez davantage si chaleur et/ou vent).
- * Si possible une petite pharmacie personnelle.
- * le repas de midi (sorties à la journée) (éviter tout alcool, l'abus est dangereux).
- * quelques aliments énergétiques d'appoint.
- * Éventuellement deux (2) bâtons de marche télescopiques (recommandés).

Cas particulier de la marche nordique :

- Vêtements de sport souples (tenue de fitness, tenue de jogging, etc..)
- chaussures de sport cramponnées (training, trail, etc..)
- petit sac à dos pour l'eau et vêtement de protection
- 2 bâtons spécifiques (carbone ou fibre de verre) adaptés à votre taille, gantelets avec passage de pouces.

Cas particulier des sorties raquettes à neige :

- L'équipement spécifique est à chaque fois précisé par l'animateur par mail et/ou site de l'association.

ORGANISATION ET ENCADREMENT DES RANDONNÉES

Un calendrier avec les renseignements utiles à toutes les randonnées est édité 2 fois ou plus par an. Chaque adhérent doit en avoir connaissance.

Toutes les Randonnées ont une heure de départ respectives sans pouvoir la Changer soit entre 8 h30 et 9h30

Seul l'animateur après en avoir avisé les responsables peu définir une heure de départ différente mais toujours dans le créneau horaires prévu

chacun devra la respectée lors de l'envoi du mail du détail de la randonnée aucune dérogation sera admise que cela soit à la journée , la matinée ou en séjours

Pour les sorties à la journée, les randonnées sont classées par difficulté (distance, dénivelée, « classement effort/difficulté » : facile, moyen, sportif, etc..) toute précision peut être apportée par l'animateur à la demande d'un adhérent. De plus, à chaque sortie, le profil de la randonnée et les difficultés particulières sont énoncées par l'animateur lors des consignes données avant le départ.

Chaque randonnée est placée sous la responsabilité d'un animateur désigné par la Présidente de l'association. Pour des raisons de sécurité, l'animateur a le pouvoir de choix sur les personnes constituant son groupe. Au cours de la randonnée, l'animateur a seul autorité sur la conduite du groupe.

L'animateur doit, dans la mesure du possible, reconnaître l'itinéraire de la randonnée proposée quelques jours avant (la reconnaissance d'un parcours est fortement recommandée pour des raisons de sécurité). Dans ces conditions, les randonneurs qui reconnaissent le parcours sont, bien sûr, couverts par l'assurance fédérale

L'animateur peut désigner un « serre-file » (personne chargée de fermer la marche) de son choix mais de préférence parmi les autres animateurs présents.

Il peut refuser les randonneurs incorrectement chaussés ou équipés, ou ceux qu'il trouve inaptes à mener à bien la randonnée (si une personne ne peut suivre, c'est la totalité du groupe qui est pénalisée). Il donne seul le signal des départs et des arrêts du groupe. Il peut modifier l'itinéraire prévu en fonction des conditions du terrain, météorologiques ou d'incident survenu au cours de la randonnée. Il est équipé d'une carte IGN TOP 25 de la région où se déroule la randonnée et de tout matériel de progression et de sécurité (boussole, GPS si possible, etc).

Une trousse de secours collective est impérativement emportée par le groupe à chaque randonnée, sous la responsabilité de l'animateur.

En cas de non-observation du présent règlement, l'animateur peut prendre toutes les mesures nécessaires et justes, y compris annuler la randonnée. Un compte rendu détaillé est relaté au président de l'Association.

Les randonneurs doivent rester solidaires du groupe durant toute la randonnée (on part groupé on marche groupé, on rentre groupé), afin d'assurer la sécurité de tous. Chaque randonneur est tenu de se conformer aux règles suivantes :

"Il ne doit pas partir loin devant l'animateur sauf accord de celui-ci, ni s'engager sur une autre voie que celle désignée par celui-ci.

Il ne doit pas rester loin en arrière du "serre-file"

. Il doit suivre les instructions et conseils de l'animateur et respecter ses décisions, notamment lors des passages difficiles

. Arrêt technique : déposer son sac sur le bord du chemin du côté (dans le sens de la marche) où on va faire son arrêt technique, aviser quelqu'un du groupe et/ou le **serre** file ou l'animateur.

. En cas d'étirement de file, chacun doit rester à portée visuelle de celui qui le précède et /ou de celui qui le suit, en cas d'égarement (hors des vues des autres) s'arrêter à la première bifurcation et attendre sur place que ceux qui vous suivent vous rattrapent. Si besoin appeler et attendre sur place.

Lorsqu'une personne a un accident ou un malaise, les randonneurs de derrière s'arrêtent, ceux de devant font passer le message et stopper la marche jusqu'à l'animateur qui décide de la suite à donner. Il pourra s'il le juge nécessaire déclencher les mesures d'alertes et/ou de secours (la règle de FFR veut que seul l'animateur et une ou deux personnes qu'il désigne restent avec le blessé, pendant que le reste du groupe est mis à l'écart avec le serre-file).

. **L'utilisation du sifflet par le randonneur est réservé strictement aux appels aux secours.**

RESPECT DE L' ENVIRONNEMENT:

Un règlement doit être basé sur une discipline librement consentie, afin de respecter la sécurité, l'environnement, le calme et la tranquillité de tous, sans faire appel à une action autoritaire

. Par respect pour le propriétaire du véhicule qui transport des adhérents, prévoir une paire de chaussures de rechange et un sac plastique pour ranger les chaussures de randonnée sales ou boueuses au retour.

. Ne laissez aucune trace de votre passage.

. Emportez les matières mêmes biodégradables ou restes d'aliments (pensez à ceux qui passeront derrière vous et aux bouleversements de l'écosystème)

. Ne détruisez pas la flore inutilement (la beauté d'une fleur avant de vous séduire lui sert d'abord à se reproduire et profiter aux autres randonneurs) pas de cueillette, pas de ramassage, etc...

. Ne troublez pas les animaux, la nature est leur cadre de vie.

- . Refermez les barrières (quand vous les avez trouvées fermées) pour éviter la divagation du bétail.
- . Respectez les installations agricoles et les propriétés privées.
- . Faites attention aux risques d'incendies (pas de cigarettes allumées pendant la marche mais aussi pendant les pauses).
- . Laissez vos amis les chiens.. à votre domicile.Même tenus en laisse , ils ne sont pas admis pour des raisons de sécurité vis à vis des troupeaux et pour celle de tous en général.
- .La nature peut être dangereuse, chacun se doit d'être vigilant vis-à-vis des autres. N'oubliez pas qu'en cas d'accident, est responsable celui qui l'a causé par son fait, sa négligence ou son imprudence

Restez impérativement sur le chemin ou le sentier indiqué par l'animateur.

Ne pas « couper » par les raccourcis sur les sentiers. Ne pas s'approcher des précipices ou des bords de falaise.

- Pour des raisons évidentes de sécurité et de gêne vis-à-vis des autres, il est strictement interdit de fumer en randonnée.

INITIATIVES ET RESPONSABILITÉS

Toutes les initiatives personnelles sont les bienvenues. Elles doivent cependant recevoir l'approbation de l'animateur de la randonnée.

L'animateur peut et doit solliciter les randonneurs du groupe qui seraient en mesure d'apporter par leurs connaissances et leur expérience un regain d'intérêt sur des sujets ayant trait à la randonnée du jour.

L'animateur reste **SEUL** juge en ce qui concerne la sécurité et le bon déroulement de la randonnée.

Il appartient à chaque participant de se conformer strictement aux instructions.

L'animateur pourra refuser tout adhérent ne respectant pas ses consignes

L'adhérent qui ne respecte pas ces consignes générales, et celles particulières, données avant et pendant la randonnée par l'animateur, n'est plus sous la responsabilité de l'animateur.

Tout randonneur qui se met volontairement à l'écart du groupe n'est plus sous la responsabilité de l'animateur.

NOM :.....**Prénom** :.....

J'ai pris connaissance du présent règlement du randonneur de « Marche et Nature ». En cas de non-respect des présentes consignes, je suis entièrement et seul responsable des conséquences de mes gestes.

Leannée d'adhésion :

SIGNATURE :