



ANNEXE AU REGLEMENT INTERIEUR

RÈGLES DE PRATIQUE

MARCHE NORDIQUE ET BUNGY PUMP

En référence aux statuts et règlement intérieur, des règles de pratique ont été élaborées :

Article 1 : L'ACTIVITE

La FFRandonnée intègre dans son panel d'activités la pratique de la MN/BP (Marche Nordique/Bungy Pump). Elle définit son mode de fonctionnement et forme des animateurs.

Définition :

La Marche nordique et le Bungy Pump sont des disciplines physiques et sportives qui consistent à marcher avec des bâtons spécifiques en milieu naturel (Plages, forêts, plaines, montagne...).

Règles relatives à un itinéraire de Marche Nordique – Bungy Pump :

Un itinéraire est préférentiellement une boucle choisie et reconnue par un animateur, si possible en milieu naturel forêts, bord de mer et à l'écart des routes importantes.

L'ensemble des circuits forme la « Randothèque MN/BP » qui est mise en place et gérée par la commission.

Ces itinéraires sont modifiables par les animateurs à tout moment, en fonction du groupe présent, de la météo ou de l'état des sentiers.

Règles relatives à l'encadrement d'un groupe :

L'encadrement est effectué par :

- ✓ **L'animateur** titulaire du brevet fédéral d'animateur de Marche Nordique (ou de Bungy Pump lorsque cela sera possible) ou formé en interne et agréé par le responsable de l'activité, ce qui comprend les compétences suivantes :
 - Être capable d'organiser, conduire, animer et encadrer des groupes de marcheurs nordiques ou de Bungy Pump dans les meilleures conditions de sécurité
 - Avoir une bonne connaissance du lieu de pratique et en assurer sa reconnaissance au préalable de sa première utilisation puis autant que nécessaire
 - Être capable de reconnaître, tester un itinéraire
 - Nommer un serre-file

- ✓ **Le serre-file** reçoit les instructions de l'animateur :
Il ne peut encadrer seul. Il a pour mission d'être en dernière position dans le groupe et de signaler à l'animateur toute situation gênant la progression d'un participant ou d'un groupe (exemple : malaise, perte d'appui) et de l'assister pour la sécurité du groupe

Règles relatives à l'organisation des groupes de niveaux :

Un animateur doit être accompagné d'un serre-file pour encadrer un groupe de 20 pratiquants maximum y compris les animateurs. Pour des cas spécifiques, comme par exemple les séances de découverte ou de perfectionnement, le nombre de pratiquants pourra être moindre.

Le club propose 3 niveaux différents de sorties correspondant à des distances parcourues et des allures définies ci-après, en fonction de l'état et de la configuration du terrain :

- **Initiation** : distance parcourue et allure adaptée aux participants
- **Perfectionnement**: distance parcourue et allure modérée, pauses fréquentes
- **Normale** : distance parcourue et allure normale

Règles relatives au matériel de sécurité :

Le matériel de sécurité et une trousse de secours sont sous la responsabilité de l'animateur. Celui-ci ainsi que le serre-file disposeront à chaque sortie de :

- Un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les participants (code sifflet : 1 coup arrêt immédiat, 2 coups : danger Ex : Voiture)
- Un gilet de sécurité réfléchissant
- Un téléphone permettant d'appeler les secours

Règles relatives à l'équipement des participants et des encadrants :

- Vêtement proche du corps pour éviter les frottements, un Tee-shirt technique respirant, des chaussettes de marche
- Les chaussures seront de préférence à tige basse pour faciliter les mouvements du pied. La semelle devra permettre une bonne accroche au sol (éviter les glissades)
- Accessoires adaptés aux conditions météo du jour : coupe vent ou tenue de pluie et chapeau, lunettes de soleil...
- Pour l'hydratation, utilisation d'un petit sac à dos, avec poche à eau ou ceinture porte bidon est à privilégier du fait de leur simplicité d'utilisation et du fait que cela n'entrave pas les mouvements spécifiques de la Marche Nordique...
- Trousse de pharmacie et médicaments si nécessaire
- Le port d'un pantalon long est vivement conseillé afin d'éviter la maladie de Lyme

Il est fortement recommandé de bien s'alimenter avant une séance

Article 2 : LES RISQUES

Les principaux risques connus sont liés à :

- ✓ La météo
- ✓ La circulation
- ✓ L'état des sentiers

Article 3 : ATTRIBUTION ET ENCADREMENT DES SORTIES

L'encadrement des sorties se fait suivant un planning défini par le bénévole en charge du planning en accord-avec les animateurs. Il peut être consulté mensuellement sur le site du Club.

L'animateur est seul décideur pour poser des conditions particulières à la sortie ou l'annuler.

L'animateur doit :

- Avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution, de la météo
- Évaluer le potentiel des personnes présentes
- Refuser la participation des personnes ne respectant pas les consignes (absence de tenue adaptée, sous emprise de l'alcool, etc.)
- Consigner à la fin de chaque sortie les incidents ou accidents

Il peut selon les risques constatés :

- Annuler une sortie
- Décliner la participation à la sortie d'un adhérent ou d'une personne souhaitant effectuer un essai

Lors de la sortie, l'animateur se retournera fréquemment pour veiller à ce que le groupe reste homogène.

En cas d'accident ou d'incident, seul l'animateur décide de la conduite à tenir. Il peut, s'il le souhaite, déléguer certaines tâches à un randonneur qu'il juge compétent.

En fin de randonnée, l'animateur rédige un compte rendu dans lequel il est nécessaire de mentionner :

- les situations anormales et les incidents rencontrés,
- la consommation de produit (trousse de secours) et état des équipements

Si un animateur rencontre des difficultés sur le terrain ou s'il manque de moyen pour mener correctement ses sorties, il doit en référer au responsable de l'activité qui mettra en œuvre des solutions pour l'aider à remplir sa mission.

Article 4 : CONSIGNES POUR LES PRATIQUANTS ET DEROULEMENT DE LA SORTIE

La participation aux sorties implique d'être inscrit sur l'un des supports internet proposés, en fonction des dates et horaires mentionnés.

La réservation aux séances et l'annulation sont obligatoires **au plus tard 24h avant la sortie.** L'animateur pourra refuser des inscriptions de dernière minute en fonction de son organisation.

Passé ce délai, le marcheur devra systématiquement informer par téléphone ou SMS l'animateur de sa désinscription sur le site.

Le pointage des inscrits intervient juste avant le départ de la sortie. Les participants sont tenus d'arriver 10 minutes avant l'heure de départ indiquée sur le planning et de se signaler auprès de l'animateur.

Chaque séance dure entre une heure trente et deux heures adaptable selon les conditions météorologiques.

Le marcheur prend connaissance sur le site Internet de l'association des conditions météo, écoute avec attention les informations et consignes lors du briefing.

Il respecte les décisions du responsable de sortie et tient compte des recommandations du serre-file.

Une sortie se déroule en trois phases : échauffements, séance et étirements.

Le pratiquant de la Marche Nordique ou du Bungy Pump doit disposer lors de sa première inscription au Club d'un certificat médical sans contre-indication à la pratique. La validité est permanente sous réserve de transmettre chaque année une attestation de réponse négative au questionnaire santé de la FFRandonnée.

Le marcheur ne doit en aucun cas se présenter à une sortie en étant sous l'emprise de l'alcool, de médicaments ou drogues altérant sa condition physique ou mentale. En début de séance, l'animateur peut refuser le marcheur s'il doute de son état de forme.

Trois séances découvertes maximum sur la totalité des activités organisées par le club (randonnée pédestre, marche nordique, marche aquatique) peuvent être proposées 1 fois par an sans obligation de certificat médical d'aptitude, sous couvert de l'assurance fédérale. Au-delà de 3 séances le marcheur doit être licencié de la FFRandonnée et à jour de son adhésion au club.

Article 5 : L'ANNULATION ET LA TRANSFORMATION DES SORTIES

Annulation :

Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur en accord, si possible, avec le responsable de l'activité au vu de la météo ou autre risque imprévu.

En concertation avec le responsable de l'activité, l'animateur se réserve le droit d'annuler sa sortie si le groupe comporte moins de 5 inscrits. Les pratiquants en sont informés par mail, SMS ou téléphone.

Il prendra sa décision en consultant les sites météo, par exemple :

<http://www.france.meteofrance.com>

<http://www.marine.meteoconsult.fr>

Il tiendra compte de l'horaire de mise à jour de la vigilance, des créneaux horaires en vigilance rouge / orange impactant le site de pratique pendant le temps prévu de l'activité selon les critères suivants : vent violent, orages, neige-verglas, grand froid, vague-submersion et pluie-inondation (il est impératif de vérifier dans ce cas la zone du département impactée par cette crue-inondation).

Regroupements des sorties :

Pour des raisons organisationnelles, le responsable, en liaison avec les animateurs concernés et le gestionnaire de planning, peut demander le regroupement de sorties équivalentes inférieures à 10 inscrits. Le nombre maximum de 20 inscrits par groupe sera respecté.

Article 6 : L'ASSURANCE

En cas d'accident, une déclaration sera faite par l'adhérent dans un délai de 10 jours auprès de la compagnie d'assurance de la FFRandonnée. Tout accident doit être mentionné sur la fiche de sortie par le responsable de sortie et porté à la connaissance du responsable d'activité qui informera le président.

Article 7 : EXCLUSION D'UN MARCHEUR

Face à un comportement inadapté lors d'une séance (manque de respect physique ou verbal, refus répétitif de suivre les consignes d'un animateur), L'animateur fera mention de l'incident sur le compte rendu d'activité et le signalera au responsable de l'activité qui jugera de la nécessité de rencontrer le marcheur et d'en informer le président de l'association.

Si un participant souhaite quitter le groupe, l'animateur lui rappellera, devant témoins qu'il quitte le groupe à sa demande et sous sa responsabilité.

Tout incident impliquant un adhérent doit être rapporté nominativement sur le compte rendu de sortie pour être signalé au responsable de l'activité.

Article 8 : RESPONSABILITE

Le club ne pourra pas être tenu responsable des pertes, vol ou dégradations d'équipements lors du déroulement des sorties qu'elle organise.

Il ne pourra être tenu responsable des incidents ou accidents intervenant du fait de l'équipement ou du comportement inadapté de participants.

Article 9 : OBLIGATION DE L'ACCEPTATION

Le règlement Intérieur et ses règles de pratique seront portés à la connaissance des adhérents, lors de leur adhésion. Ils devront être lus et approuvés dans leur intégralité.

Article 10 : Mise à jour des règles de pratique

Les règles de pratique de l'activité seront revues à l'initiative du responsable de l'activité au moins une fois par an. En cas de modification, ces règles seront portées à la connaissance des membres du Conseil d'Administration et après approbation, portées à la connaissance des adhérents sur le site internet du club

Les valeurs de responsabilité, de solidarité et de respect de l'autre sont à privilégier à chaque sortie

Chaque participant doit être conscient de ses possibilités et de ses limites