



ANNEXE AU REGLEMENT INTERIEUR

REGLES DE PRATIQUE DE LA RANDONNEE PEDESTRE

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

Article 1 : L'ACTIVITE

La FFRandonnée a délégué au Ministère des sports pour l'activité. Elle définit le mode de fonctionnement et forme les animateurs.

Définition :

La randonnée pédestre est une activité de découverte sportive du milieu naturel dans le respect de l'environnement. Elle se pratique sur un itinéraire adapté en tenant compte des contraintes du milieu et des autorisations éventuelles de passage.

Règles relatives à un itinéraire de randonnée Pédestre

L'itinéraire emprunté est, sauf exception, issu de la « Randothèque » du club. Dans ce fichier, les randonnées proposées ont été créées et validées par la commission. Le tracé sur carte IGN et la trace GPX pour le suivi par GPS ou application sur mobile sont mis à disposition de l'animateur.

Il est recommandé à l'animateur, s'il ne connaît pas le milieu, de reconnaître la randonnée avant d'y emmener un groupe.

Un itinéraire de randonnée peut être modifié à tout moment en fonction de l'état du sentier, d'un obstacle imprévu ou d'une contrainte météo.

Règles relatives à l'encadrement d'un groupe :

L'encadrement est effectué par :

- ✓ **L'animateur** qui peut être titulaire d'un diplôme fédéral d'animateur de randonnée pédestre 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 dans les meilleures conditions de sécurité
 - Avoir une bonne connaissance de la lecture de carte et du maniement de la boussole
 - Être capable de suivre un itinéraire avec un GPS ou une application sur Smartphone
 - Nommer un serre-file et si nécessaire, des participants chargés de la sécurité du groupe
 - Rédiger un rapport de sortie sur le site

- ✓ **Le serre-file** peut être titulaire d'un diplôme fédéral d'animateur de randonnée pédestre ou formé en interne et agréé par le responsable de l'activité

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.

Organisation, classification et encadrement des sorties

Les sorties proposées sont choisies et planifiées par la Commission. Elles sont qualifiées selon les critères de difficultés ci-après :

- **Découverte** (RD) : 6 à 7 km au rythme des participants
- **Douce** (D) : 7 à 9 km, allure moyenne 4 km/heure arrêts inclus
- **Normale** (N) : 11 à 13 km, allure moyenne 4,5 km/heure maximum arrêts inclus
- **Soutenue** (S) : 14 à 16 km, allure moyenne 5 km/heure arrêts inclus
- **Dimanche** : 20 à 30 km, randonnée en deux boucles ou sur la journée, allure en fonction du groupe

Ces classifications de sortie sont mentionnées sur le planning consultable avant l'inscription aux sorties (site internet et application mobile du club).

Sauf évènements ou empêchements, ces sorties seront proposées chaque semaine l'après-midi d'octobre à mai et le matin de juin à septembre :

- Le mercredi : 2 sorties N et D,
- Le jeudi : 4 sorties S - N - D et RD,
- Le samedi matin : 1 sortie N,

Des sorties à la journée seront programmées trois dimanches par mois.

Règles relatives au matériel de sécurité :

Le matériel de sécurité (défibrillateur, trousse de secours et drapeaux oranges) est 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
- Un gilet de sécurité réfléchissant
- Un téléphone permettant d'appeler les secours
- Des drapeaux

Equipement des participants et des encadrants :

- Chaussures de marche basses ou hautes avec semelles crantées en bon état
- Sac à dos avec suffisamment d'eau et des biscuits, fruits secs...
- Tenue adaptée aux conditions météo : prévoir systématiquement un coupe vent ou une tenue de pluie et chapeau
- Trousse de pharmacie et médicaments

Le port d'un pantalon long est vivement conseillé afin d'éviter la maladie de Lyme

Article 2 : LES RISQUES

Les principaux risques connus sont liés à :

- La météo
- La circulation sur route
- L'état des sentiers

Article 3 : ATTRIBUTION ET ENCADREMENT DES SORTIES

Chaque fin de trimestre, le responsable de l'activité réunit les animateurs pour définir le planning des sorties du prochain trimestre. Chaque animateur choisit les sorties qu'il souhaite animer. Son nom et ses coordonnées seront mentionnés sur le planning disponible sur le site et l'application mobile du club.

Pour répondre au mieux aux attentes des adhérents et à la sécurité des sorties, l'animateur :

- Prépare sa sortie en contrôlant le tracé et le fichier GPX qui lui ont été transmis
- Reconnaît le parcours s'il doute sur la faisabilité (il est vivement conseillé de reconnaître au préalable la randonnée, si possible avec son serre-file). Si le serre-file n'a pas été nommé par avance, l'animateur le désignera au jour de la sortie, lui donnera les instructions, lui fournira une carte papier et l'équipement de sécurité adapté
- S'assure de détenir le jour de la sortie défibrillateur, trousse de secours, gilet de sécurité, sifflet et drapeaux oranges de sécurité
- Respecte au mieux par une allure régulière les vitesses de marche prévues
- Les déplacements s'effectueront de préférence sur le côté droit de la chaussée en colonne par deux ou par un en cas de danger. Si nécessaire, le côté gauche de la route pourra être utilisé en marchant en file indienne. Les bermes, accotements, trottoirs s'ils existent, seront systématiquement utilisés
- Si, en fonction d'un grand nombre de participants, le groupe doit être divisé, chaque groupe ne devra pas occuper sur la route plus de 20 mètres de longueur et conserver au moins 50 mètres entre chaque groupe.
- La traversée des routes (avec ou sans passage piétons) s'effectuera de la manière suivante :
 - Attendre le regroupement de tous les randonneurs
 - Faire traverser la chaussée à l'ensemble du groupe, perpendiculairement à son axe (article R412-39 du code de la route)
 - L'animateur et le serre-file se placeront respectivement en amont et en aval pour sécuriser la traversée. Ils ne sont pas habilités à arrêter la circulation
- 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
- Chaque sortie donnera lieu à un compte rendu effectué sur le site internet sur lequel seront mentionnés si nécessaire :
 - l'ajout ou la suppression de randonneurs
 - toute modification du tracé initial ainsi que sa cause
 - les situations anormales et les incidents rencontrés
 - la consommation de produit (trousse de secours) et l'état des équipements

Si un animateur rencontre des difficultés sur le terrain ou s'il manque de moyen pour mener correctement ses randonnées, 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 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 butoir.

En cas de difficulté pour s'inscrire ou se désinscrire, le randonneur contactera l'animateur dont les coordonnées figurent sur le planning.

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

Avant le départ, l'animateur :

- vérifiera que l'équipement des participants est compatible avec la marche (vêtements, chaussures). Il pourra également s'assurer que les marcheurs ont prévu un ravitaillement (eau, biscuits) et en fonction de la météo : chapeau, lunettes, crème solaire...
- rappellera les consignes suivantes :
 - les participants marchent derrière l'animateur et devant le serre-file
 - l'usage du sifflet (1 coup long = arrêt - Plusieurs coups brefs = danger). Le serre-file siffle pour le redémarrage du groupe après une pause
 - les arrêts « techniques » sont effectués régulièrement. A l'arrêt, les participants qui s'éloignent du groupe, déposent de façon visible leur sac à dos sur le chemin. En général et en fonction du terrain, un premier arrêt intervient 30 minutes après le départ et ensuite, chaque heure
 - les traversées de route s'effectuent en « peigne ». Seul, l'animateur donne l'ordre de traverser impliquant d'être immédiatement suivi
 - si un participant souhaite quitter momentanément le groupe, il en informera le serre-file qui choisira de faire arrêter le groupe ou d'attendre
 - les participants respectent l'environnement (aucune cueillette n'est autorisée et récupération obligatoire de nos déchets)

Le pratiquant 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 randonneur doit être licencié de la FFRandonnée et à jour de son adhésion au club.

Article 5 : L'ANNULATION ET TRANSFORMATION DES SORTIES

Annulation :

Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur en accord avec le responsable de l'activité au vu des conditions météo ou autre raison.

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).

Regroupement des sorties :

Les animateurs pourront choisir de regrouper des sorties si le nombre de participants le permet.

Les annulations ou les modifications de sortie seront inscrites dans les comptes rendus à transmettre après chaque sortie.

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 DES PRATIQUANTS

Face à un comportement inadapté lors d'une séance (manque de respect physique ou verbal, refus répétitif de suivre les consignes), 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 propre responsabilité.

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

Le responsable de l'activité appréciera de la suite à donner dans le cadre du règlement interne du club.

Article 8 : RESPONSABILITE

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

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

Article 9 : OBLIGATION DE L'ACCEPTATION

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

Article 10 : Mise à jour des règles de pratique

Les règles de pratique de l'activité seront revues, si nécessaire, 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