

# Règlement intérieur de l'Association Istres Rando – La Pierre Trouvée

## Notre pratique de la randonnée

Animées par des bénévoles, pratiquées par des amateurs de marche et de nature, nos activités en club ne sont pas des services commerciaux que nous consommons mais des activités physiques et sociales que nous partageons. Respectueux des autres, de leurs personnes, de leurs opinions, nous nous interdisons les comportements et les paroles qui pourraient nuire à la convivialité.

## Licence et assurance FFRandonnée

Istres Rando La Pierre Trouvée est une association affiliée à la FFRandonnée. Les adhérents doivent être titulaires de la licence et de l'assurance de la Fédération Française de Randonnée. Il est rappelé que la licence couvre une période allant du 1er septembre au 31 août de l'année suivante et que l'assurance couvre une période allant du 1er septembre au 31 décembre de l'année suivante. En conséquence, le renouvellement de la licence doit se faire impérativement au plus tard le 31 décembre.

Le président ou un de ses représentants peut autoriser une personne non membre de l'association à participer à une activité du club à condition de respecter les clauses de l'assurance; la personne autorisée devra signer une attestation précisant qu'en cas de dommages provoqués à des tiers ou subis par elle-même elle devra recourir à son assurance personnelle.

Le club prend en charge le coût de la licence IRA des animateurs actifs.

## Assemblée générale ordinaire :

Seuls les membres d'honneur et les membres actifs ayant au moins un an d'ancienneté disposent du droit de vote à l'Assemblée Générale et sont éligibles au Conseil d'Administration.

## Programme

Le programme des activités (randonnée à la journée ou à la demi-journée, séance de marche nordique, séance de marche aquatique côtière - longe côte, week-end, séjour, itinérance...) peut être modifié en fonction de la météo, de la disponibilité des animateurs, du nombre de participants, des possibilités d'hébergement, d'impondérables... De même les itinéraires, les kilométrages et temps de marche sont donnés à titre indicatif.

En général, il n'est pas nécessaire de s'inscrire pour participer à une rando ou à une séance de marche nordique ; pour randonner, il suffit de se présenter au lieu de rendez-vous à l'heure prévue. Cependant pour des raisons de sécurité, l'animateur responsable peut fixer un nombre maximum de participants ; dans ce cas, les modalités d'inscription sont précisées dans le programme.

Pour les séances de marche aquatique côtière - longe côte, les week-ends, séjours et itinérances, l'inscription est obligatoire.

Les inscriptions à un week-end, séjour et itinérance sont définitives : la totalité du coût du séjour doit être réglée même en cas de désistement sauf à trouver un remplaçant.

Pour les week-ends, séjours et itinérances, les adhérents participants doivent obligatoirement être titulaires de la carte Générations Mouvement de l'année délivrée par le club (ou éventuellement par l'association co-organisatrice).

## Difficultés des randos

Le niveau de difficulté de la rando est déterminée par l'animateur en fonction des critères suivants :

Pénibilité	
P1	<b>à la portée de tous :</b> en général : dénivelée $\leq$ 400m ; temps de marche $\leq$ 4h30 ; pas de montée ou de descente très raides
P2	<b>à la portée d'un randonneur moyen :</b> en général : 400m < dénivelée $\leq$ 800m ; 4h30 < temps de marche $\leq$ 6h ; il peut y avoir des passages pénibles (pente, cailloux, hors sentier...) mais de courte durée
P3	<b>à la portée d'un randonneur en forme et motivé :</b> en général : dénivelée > 800m ; temps de marche > 6h ; il peut y avoir des passages pénibles (pente, cailloux, hors sentier...) fréquents et/ou longs
Technicité	
T1	<b>à la portée de tous :</b> marche sans difficulté technique particulière
T2	<b>à la portée d'un randonneur moyen :</b> présence de quelques difficultés techniques demandant un minimum d'attention : ressaut rocheux, passage exposé au vide, passage en devers, éboulis ; ces passages peuvent ou non demander l'usage des mains, ils peuvent ou non être équipés (chaînes, échelles, câbles...)
T3	<b>à la portée d'un randonneur doté d'un pas très sûr et d'une très bonne condition physique :</b> passages rocheux parfois longs et délicats et/ou passages exposés au vide pouvant être équipés de câbles ou de chaînes demandant une grande concentration ; à la limite de l'escalade

L'animateur indique la distance à parcourir, le temps de marche prévu, la dénivelée positive cumulée et les éventuelles difficultés.

## Site Web

Le site web du club reflète les activités de l'association : programmes, fiches rando (descriptif, carte avec traces GPS), comptes rendus des sorties et photos, vie du club... ; son accès est réservé aux membres du club ; c'est le numéro de licence qui sert à la fois d'identifiant et de mot de passe pour l'accès au site.

La participation de tous est souhaitée en particulier pour les comptes rendus et photos des randonnées et les propositions de sorties.

Les adhérents sont invités à accepter la publication sur le site du club des photographies les représentant prises lors des activités du club (sorties et réunions).

## Réunion hebdomadaire

Une réunion hebdomadaire est en général proposée aux membres du club chaque mercredi précédent une sortie, à 18 heures à la Maison des Associations Chemin des Tartugues. On y fait le compte rendu de la sortie précédente ; la rando suivante est présentée par l'animateur responsable ou son représentant. C'est l'occasion de s'informer sur les difficultés de la rando et sur les éventuelles modifications apportées à la sortie en fonction, en particulier, de la reconnaissance effectuée ou des prévisions météo.

## **Annulation et modifications importantes**

En cas d'annulation ou de modification importante de la rando, les adhérents sont informés dans la mesure du possible par annonce sur le site web du club, par courriel ou par téléphone. Pensez à consulter le site web, votre courrier électronique ou les messages laissés sur votre répondeur téléphonique avant de régler votre réveil pour le dimanche matin !

## **Rendez-vous**

Sauf indication contraire dans le programme, le rendez-vous a lieu sur le parking devant le stade du CEC Avenue Radolfzell. Ce lieu habituel peut être modifié par le Conseil d'Administration. L'heure de départ indiquée dans le programme est impérative : on n'attend pas les retardataires.

## **Les déplacements**

Nous partons en covoiturage avec partage des frais en fonction du kilométrage. Le montant indicatif par voiture est indiqué dans le programme.

## **Équipement**

Chacun doit être équipé pour la randonnée :

- chaussures de marche,
- vêtements adaptés à la saison et à la météo,
- sac à dos avec
  - trousse de secours et médicaments personnels,
  - coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence,
  - nourriture,
  - eau en quantité suffisante.

Pour les séances de marche aquatique côtière - longe côte, les week-ends, séjours et itinérances, le port de chaussures ou de chaussons est obligatoire.

L'animateur peut refuser la participation d'un adhérent qui n'aurait pas l'équipement adapté.

## **Comportement pendant les randonnées**

### **L'animateur et le groupe**

Avant le départ de la rando, l'animateur désigne un serre-file.

L'animateur, assisté du serre-file, est responsable de la sécurité groupe ; il peut refuser la participation d'un adhérent dont il estime qu'il n'a pas les capacités adaptées à la difficulté de la rando ou qui ne dispose pas l'équipement adapté ; il donne les consignes qu'il estime nécessaires à la sécurité. Sauf accord de l'animateur, aucun des randonneurs ne le dépasse, le serre-file ferme la marche ; en cas d'arrêt lié à un besoin naturel, il faut laisser son sac au bord du sentier du côté où l'on va s'isoler afin que le serre-file soit informé et puisse attendre.

Seul l'animateur responsable de la sortie est habilité à annuler la sortie ou à modifier l'itinéraire en fonction des circonstances (météo, état des randonneurs, état du terrain, chasse...).

Un randonneur qui refuserait de suivre les consignes de l'animateur se placerait de facto hors du groupe et l'animateur n'en serait plus responsable.

Si un randonneur fatigué veut quitter le groupe, l'animateur fait en sorte qu'il puisse regagner le point d'arrivée en toute sécurité.

- soit en lui fournissant les indications nécessaires. Cependant, il mobilisera un(e) volontaire pour accompagner une personne qui aurait eu un malaise.
- soit en organisant son rapatriement (appel à des amis ou à la famille pour que la personne fatiguée soit récupérée en voiture).

L'animateur n'est plus responsable des personnes ayant quitté le groupe dans ces conditions. Mais si ces solutions sont impossibles en toute sécurité, l'animateur impose à tout le groupe un itinéraire "allégé".

## **Responsabilité de chacun**

La participation d'un adhérent à une randonnée l'implique personnellement. Il s'entend que tout adhérent qui participe à une rando a bien choisi parmi l'éventail des sorties proposées, celle qu'il estime le mieux lui convenir tant du point de vue de la pénibilité que de la technicité.

Des conseils peuvent être demandés à l'animateur les jours précédant la réalisation de la randonnée.

Les randonneurs sont solidaires entre eux et apportent le cas échéant leur aide aux participants en difficulté.

Pendant la randonnée, malgré les arrêts pour regroupement, il se peut que les écarts se creusent, surtout sur les itinéraires manquant de visibilité.

Pour éviter de se perdre, chacun doit se sentir responsable de celui qui le suit et veiller à ce qu'il prenne le bon chemin : à chaque embranchement et à chaque passage où le cheminement n'est pas évident, il faut s'assurer que celui qui suit a repéré la direction à prendre : si nécessaire il convient d'attendre que le suivant ait bien vu.

Respectueux de l'environnement, nous ne laissons rien traîner derrière nous : dans la nature, un mouchoir en papier a une durée de vie de 6 mois, une peau de fruit de 6 mois à 2 ans, un chewing-gum 5 ans, un sac en plastique de 10 à 1000 ans !

Les randonneurs qui s'inscrivent à un séjour s'engagent à participer à toutes les activités prévues.

Chaque randonneur dispose dans son sac d'une fiche précisant les traitements médicaux qu'il suit et les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'urgence.

En cas de difficultés ou de problèmes, ne pas hésiter à en informer l'animateur ou le serre-file.

## **Sur les routes**

Sur les voies ouvertes à la circulation automobile, les randonneurs sont particulièrement attentifs aux consignes données par l'animateur ; ces consignes sont l'application du code de la route (art R.41234 et suivants). Il faut utiliser les trottoirs et les accotements quand ils existent, quel que soit le côté où ils se trouvent, à droite ou à gauche. Lorsqu'il n'y a ni accotement ni trottoir, le groupe de randonneurs constitue un groupement organisé. Il faut marcher soit à gauche en file indienne (en colonne par un) soit à droite en groupes de 20 mètres maximum, distants d'au moins 50 mètres les uns des autres. C'est la sécurité du groupe qui guide le choix qui revient à l'animateur.

Le président  
L'adhérent

Daté, signé et précédé de la mention "Lu et approuvé"