

## LIVRET d'ACCUEIL-REGLEMENT INTERIEUR

### Le club propose :

<b>Randonnée</b>	<b>Marche</b>	<b>Randonnée</b>
<b>Pédestre</b>	<b>Nordique (2h)</b>	<b>Bien-Etre (2h)</b>
<b>Le dimanche matin</b>	<b>le mardi AM</b>	<b>Le vendredi matin</b>
<b>&amp; jeudi AM</b>	<b>le vendredi matin</b>	
	<b>le jeudi soir</b>	
	<b>le samedi matin</b>	

### Adhésion :

Le montant de l'adhésion est fonction de l'activité souscrite (cf. fiche d'inscription)  
Et comprend le prix de la licence (avec assurance responsabilité civile et accidents corporels) délivrée par la Fédération Française de Randonnée (FFR).

**Un Certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport datant de moins de 6 mois est obligatoire pour une 1ère inscription.**

### Fonctionnement

Le calendrier des randonnées est établi en début de saison par la Commission Parcours constituée par les animateurs du club et ouverte à tous les adhérents motivés.  
Ce programme précise la date, le lieu de rendez-vous, le kilométrage prévu de la randonnée, le nom de l'animateur.

Pour la randonnée « Bien être » le programme des sorties est établi à l'avance sur une période de 6 à 8 semaines.

Pour la marche nordique, chaque week-end les participants reçoivent un mail de l'animateur donnant les informations pour les sorties de la semaine suivante.

Les calendriers sont adressés par mail aux adhérents et sont consultables sur le site de la section.

*Les calendriers sont susceptibles d'être modifiés en cas d'intempéries et/ou pour tout autre motif impliquant la sécurité des pratiquants et encadrants.*

*De même l'animateur peut se faire remplacer si nécessaire.*

**Durant la saison** il peut être proposé des journées avec pique-nique, week-end, semaine de randonnée (France et Etranger).

## **Equipement du marcheur**

*Le randonneur doit être convenablement équipé : chaussures de randonnée, sac à dos pour l'eau, les encas, des vêtements adaptés à la saison (polaires, coupe-vent, vêtements de pluie, chapeau, bonnet, etc ...), trousse à pharmacie personnelle (seul un médecin est habilité à donner des médicaments à une personne).*

**Le marcheur doit être porteur de sa licence.**



### **Les marcheurs observent la charte du randonneur**

**La section Randonnée est particulièrement attachée**

A la convivialité

A la protection des biens et des personnes

Au respect des règles de sécurité

#### **Convivialité**

La randonnée organisée par la section se pratique en groupe

Le marcheur n'ignore pas le groupe

Le groupe ne peut ignorer chacun de ses membres

Chaque adhérent doit avoir un comportement fondé sur la solidarité et le respect des autres.

#### **Protection des biens et des personnes**

Les marcheurs cherchent à valoriser le patrimoine naturel et non à le défigurer.

Ils apprennent à observer la faune et la flore, à les respecter. Ils prennent garde au feu. Ils ne souillent pas la nature.

Ils respectent la propreté.

Ils s'adressent aux personnes sans agressivité ni impolitesse.

#### **Respect des règles de sécurité**

L'animateur de randonnée figure sur le calendrier.

Il se tient en tête du groupe. Lui-même et la personne qui l'assiste à l'arrière du groupe portent des gilets fluorescents.

Le marcheur doit respecter les consignes de l'animateur, respecter les règles de sécurité, le code de la route.

Aucun marcheur ne doit quitter le groupe. Si un marcheur persiste dans sa demande, il se verra justifier par l'animateur qu'il s'exclut du groupe et de ce fait de la responsabilité du club.

## Transports - Possibilité de covoiturage

Les déplacements s'effectuent avec les véhicules des adhérents. Le covoiturage est encouragé. Il est sous l'entière responsabilité du conducteur et des passagers qui en acceptent les contraintes. Les chauffeurs doivent vérifier auprès de leurs compagnies d'assurance qu'ils sont bien assurés pour les personnes transportées. La responsabilité du club n'étant pas engagée dans le cas d'un accident durant le trajet.

### Randonnée pédestre - Marche nordique

Coût : 0,25 € x nombre de kms

Nombre de personnes dans le véhicule hors chauffeur

### Randonnée « Bien-Etre »

Forfait covoiturage par participant : 3 €.

Pour déplacement en transports en commun, prévoir ticket ou carte TAN.

## La formation

Des formations peuvent être proposées aux adhérents motivés :

Formation Prévention & Secours Civiques (PSC1), formation des marcheurs ou des animateurs assurées par la FFR.

Les adhérents volontaires pour ces formations doivent se faire connaître auprès des membres du bureau.

## Membres du bureau

Odile LARREUR (Présidente), Danièle BRANA (Trésorière), Chantal LOUAIL (Secrétaire), Richard DELEBECQUE (Réfèrent marche nordique), Dominique GAURIER, Georges LEMOINE, Marie-Annie RUIZ.

***Si vous aimez la rando n'hésitez pas à nous rejoindre***