

## REGLEMENT INTERIEUR

« RANDOLATTES »

SAISON 2015 - 2016

### Article 1 : Présentation de l'activité

Nous vous proposons des randonnées le dimanche à la journée, les jours fériés et en semaine le Jeudi, l'après-midi et à la journée.

Des sorties à thème, des initiations à la lecture de carte et à l'orientation.

Participer à l'entretien de nos sentiers : Balisage associatif et Eco-veille.

Nouveauté: - Nous vous proposons des sorties MAC (Marche Aquatique Côtière) séances d'1H00 le Mardi et/ou le Samedi.

- Nous avons ouvert une section MN (Marche Nordique) séquences de 2 à 3h00 le Samedi matin.

(Association loi 1901)

Des bénévoles assurent le fonctionnement de ces activités :

Conseil d'administration (bureau) :

Président : ANDRAL Jean-Louis

Vice-président : BOUCHET Jacques

Secrétaire : MANSUY Catherine

Secrétaire adjoint : CLAUDE Christian

Trésorière : CASINO Michèle

Trésorier adjoint : PERROT Max

Animateurs :

ANDRAL Jean-Louis

ANDRAL Marie-Madeleine

AUZOUX Didier

BLANCHEMANCHE Michel

BOUCHER Jacques

CAPELY Pierre

CARPENA Claude

CLAUDE Christian

DUBOIS Jacques

HERVET Christian

JAMAIN Didier

PERIE Marie-Christine  
PERROT Max  
PONS Serge

## **Article 2 : Buts de l'activité**

La randonnée est ouverte à tous les passionnés de marche en bonne forme physique. Ce sont des randonnées loisirs et de découverte au cours desquelles nous observerons la flore, la faune, la géologie et diverses curiosités ... Nous recherchons le maximum de variété dans l'élaboration de nos randonnées pour que chaque adhérent y trouve son compte tout au long de la saison. La MAC est également ouverte à tous ceux qui apprécient l'élément aquatique, qui souhaitent se faire plaisir et se faire du bien. La MN, est une discipline plus technique, plus tonique qui convient bien à ceux qui aiment le rythme.

## **Article 3 : Conditions d'inscription**

Toute personne désirant s'inscrire à la Randonnée pédestre et ou à la MAC, et ou la MN, devra fournir les pièces ci-dessous au responsable ou aux animateurs :

1- Une " fiche d'inscription " (à retirer au moment de l'inscription) comprenant les éléments suivants :

- \* Coordonnées de la personne qui s'inscrit.
- \* Coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident.
- \* Numéro, préfecture, date et validité du permis de conduire catégorie B (si elle souhaite emmener d'autres personnes dans sa voiture personnelle)
- \* Nom et numéro de la police d'assurance de la personne qui s'inscrit (si elle souhaite emmener d'autres personnes dans sa voiture personnelle)
- \* Acceptation du présent règlement.
- \* Acceptation d'utiliser son image dans le site internet et autres

2- Un Certificat Médical obligatoire "*d'aptitude à la randonnée pédestre en moyenne montagne et aux sports de pleine nature*" pour l'année en cours.

3- Un certificat Médical obligatoire de non contre-indication à la MAC"

4- Un certificat Médical obligatoire de non contre-indication à la Marche Nordique

5- Le règlement de l'adhésion à l'activité " Randonnée ", "MAC" et "MN" (Chèques libellés à l'ordre de RandoLattes), correspondant au montant indiqué lors de l'inscription.

Les inscriptions seront prises par ordre d'ancienneté et d'arrivée.

Une carte d'adhésion " licence ", ainsi que le programme des randonnées seront délivrés à chacun des inscrits. La présentation de la licence pourra être demandée au départ des randonnées, des sorties MAC et MN. Tout adhérent doit l'avoir sur lui, ainsi que 5 euros (obligatoire en cas d'accident).

L'inscription est valable de septembre à juin.

Un adhérent de randolattes peut inviter une personne deux fois pendant la saison. L'adhérent doit en prévenir l'animateur cinq jours au moins avant la date prévue pour la randonnée. Le nombre total d'invités ne peut pas excéder cinq personnes par randonnée.

Randolattes est affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP) et à ce titre délivre les licences FFRandonnée qui sont obligatoires.

Les coordonnées des adhérents (adresses, numéros de téléphone, adresses e-mail) ne seront pas communiquées à des tiers.

#### **Article 4 : Equipement**

- **Pour la Randonnée**: Chaussures de marche en bon état (tennis ou chaussures inadaptées interdites). L'animateur refusera le départ en randonnée à toute personne sans équipement adéquat.

\* Eau (un litre et demi) et nourriture (repas froid) en quantité suffisante pour la journée (boîtes hermétiques bien rangées).

\* Vêtements de pluie et contre le froid.

\* Pharmacie personnelle

\* Sac à dos minimum 30 litres, de bonne qualité pour éviter le mal au dos (sangle sur la poitrine), les deux bretelles bien réglées, avec appui sur les hanches.

(poids total du sac < à 20% du poids du porteur)

• Casquette et lunettes en été, bâton (facultatif), sert de point d'appui dans les descentes.

- **Pour la MAC**: Combinaison, chaussons et gants obligatoires.

- Pour La MN: Bâtons monobrins avec gantelet, chaussure de sport et tenue de sport

### **Article 5 : Calendrier des randonnées**

Les animateurs établissent leur programme de Randonnée, de MAC, de MN chaque trimestre. Le programme est évolutif : les dates de dimanche libres pourront se compléter selon la disponibilité des animateurs. Les sorties du jeudi seront indiquées ainsi que les sorties MAC, MN.

- Pour la Randonnée: La périodicité minimale des sorties est la suivante : 1 journée/mois, 1/2 journée/mois, 1 week-end éloigné/trimestre.
- Pour la MAC: La périodicité minimale des sorties est la suivante: 1 séance d'1H00/mois.
- Pour la MN : La périodicité minimale des sorties est la suivante: 1 séance de 2 à 3H00/mois.

La liste des randonnées et des sorties MAC, MN, sera remise avec la " fiche d'inscription ".

Les randonnées, les sorties MAC, MN sont adaptées aux conditions saisonnières et climatiques (durée du jour, température, vent, vagues etc...).

Des informations seront mentionnées pour chaque randonnée : distance, itinéraire, temps de marche...

La randonnée et ou la sortie MAC, MN peut être annulée par l'animateur pour cause de mauvaises conditions météo.

Son remplacement n'est pas obligatoire.

L'animateur peut proposer un autre site de randonnée mieux adapté aux conditions météorologiques : Cette décision est prise sur le lieu du départ (Parking Georges Brassens, face au collège ou Parking du Cimetière).

### **Article 6 : Classification des randonnées**

Facile : accessible aux personnes habituées aux efforts physiques moyens.

Moyen : pour les personnes habituées aux efforts physiques prolongés et soutenus

Difficile : pour les randonneurs confirmés, nécessite une excellente condition physique.

## **Article 7 : Organisation, encadrement**

### **- 1- De la randonnée:**

Le temps de marche est effectif, indicatif et estimé pour une progression normale du groupe, celui-ci peut subir des modifications dues aux événements imprévisibles. Il ne prend pas en compte les temps de trajets aller et retour, les différents arrêts et le temps du repas. En aucun cas l'heure du retour ne peut être garantie.

Un animateur minimum par groupe de 25 personnes est chargé de diriger et de surveiller la randonnée. Si l'animateur est seul, il désigne un " serre file " (une personne chargée de fermer la marche).

Tous les accompagnateurs sont des bénévoles.

Remarque : En cas d'empêchement d'un animateur, il est fait appel aux autres animateurs, qui essaient de maintenir le programme ou de proposer une randonnée de remplacement.

Les chiens ne sont pas admis.

Les enfants, accompagnés d'au moins un de leurs parents, ne sont acceptés qu'à partir de l'âge de 15 ans.

### **- 2- De la MAC:**

Séances d'1H00, organisées dans la bande côtière des 300m avec respect du BNI (Bon Niveau d'Immersion : entre nombril et poitrine).

Le groupe ne peut dépasser 20 personnes et sera encadré par 1 animateur MAC et un assistant.

Les enfants, accompagnés d'au moins l'un de leurs parents, ne sont acceptés qu'à partir de l'âge de 15ans.

### **- 3- De la MN:**

Séances de 2 à 3H00, pratiquées sur des parcours sans trop de dénivelé.

Un animateur MN minimum pour groupe de 15 personnes.

## **Article 8 : Lieux et horaires de départ, déplacement vers le lieu de randonnée**

Le Dimanche, tous les départs ont lieu sur le parking Georges Brassens (face au collège).

Le Jeudi, tous les départs ont lieu du parking du vieux cimetière.

Pour la MAC et MN, RDV sur le lieu.

Le déplacement vers le point de départ de la randonnée et / ou de la sortie MAC et MN est effectué en véhicules personnels.

Un descriptif succinct de l'itinéraire ou un extrait de carte ainsi que des indications pour accéder au point de départ de la randonnée seront remis le matin du départ à chaque adhérent.

Pour le respect de tous, Les horaires de départ doivent être respectés, aucun retardataire ne sera attendu.

Une liste des participants sera établie avant chaque départ.

### **Article 9 : Participation à la randonnée de fin de saison.**

Une randonnée de fin de saison peut être organisée sur deux journées.

Les inscriptions pour cette sortie seront prises dans la limite des places disponibles.

Aucune inscription ne sera prise en considération après la date limite d'inscription et si elle n'est pas accompagnée de la participation financière demandée.

Les sommes perçues ne seront en aucun cas restituées en cas de désistement après la date limite d'inscription sauf si il existe accord de remboursement avec l'établissement chargé de l'hébergement.

### **Article 10 : Respect de l'environnement.**

Vous devez, SOUS PEINE D'EXCLUSION DEFINITIVE :

- Vous conformer aux indications de l'Animateur
- Suivre le tracé du sentier en montagne (pas de raccourcis risque d'érosion par les pluies)
- Rempporter vos déchets pour vous en débarrasser dans les containers ou poubelles
- Refermer les barrières pour éviter la divagation du bétail.
- Respecter les installations agricoles et les propriétés privées.
- Faire attention aux risques d'incendies (mégot, allumettes...)
- Laisser, nos amis les chiens, chats... à votre domicile. Même tenus en laisse, ils ne sont pas admis pour des raisons de respect de la nature, de risque vis à vis des troupeaux et de sécurité en général.

### **Article 11 : e-mail**

Dans la mesure du possible, les informations relatives à Randolattes vous seront communiquées à l'avance, par envoi d'un e-mail.

## **Article 12 : Trousses d'urgence**

- 1- Pour la Randonnée et MN: Chaque animateur dispose d'une trousse d'urgence permettant de prodiguer les premiers soins en cas de nécessité. Chaque randonneur se munit d'une trousse personnelle (médicaments et traitement en cours) pour ses besoins propres.
- 2- Pour la MAC: l'Animateur dispose d'une bouée tube, d'un sifflet, d' 1 couverture de survie et de son téléphone portable.

## **Article 13: Initiatives et responsabilités**

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

L'animateur reste seul juge en ce qui concerne la sécurité et le bon déroulement de la randonnée et ou de la sortie MAC et MN.

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

L'animateur pourra refuser tout adhérent ne respectant pas ces consignes.