

Charte du randonneur

Règles de bonne conduite et de sécurité des marcheurs

Encadrement des randonnées :

Les randonnées sont encadrées par des bénévoles de l'association.

Le marcheur est responsable de sa propre sécurité. Il doit, en particulier, s'assurer que sa condition physique lui permet de suivre la randonnée dans de bonnes conditions. **Il ne faut pas présumer de ses forces.**

La difficulté de chaque randonnée est estimée par les animateurs (distance, durée, dénivelé) et communiquée avant chaque sortie pour permettre aux randonneurs de juger si les conditions du parcours leur seront adaptées ou pas.

Il doit respecter les bénévoles encadrants et suivre leurs instructions selon les routes et chemins empruntés. Il doit respecter le code de la route. Ces règles de « bien vivre ensemble » ne sont pas à prendre comme autoritaires ou scolaires. Elles sont là pour protéger les participants au cours des randonnées et pour protéger également ceux qui les organisent.

Chaque randonnée est placée sous la responsabilité de deux animateurs. Les animateurs ayant préalablement reconnu le parcours, peuvent selon les critères climatiques ou autres, modifier ou annuler l'itinéraire.

Toutes marche doit être encadrée par les animateurs :

- ✓ Un meneur et un serre-file à l'arrière, pour les groupes jusqu'à 20 personnes
- ✓ Un meneur, un serre-file à l'arrière et un intermédiaire, qui doit se tenir en milieu de groupe, pour les groupes de plus de 20 personnes

Meneurs, intermédiaires et serre-files sont équipés de gilets fluorescents pour les groupes de plus de 20 personnes. Ils ont toute autorité sur tous les randonneurs.

En début de randonnée, le meneur informe le groupe des difficultés éventuelles du parcours, rappelle quelques principes de sécurité (en particulier pour les passages sur route) et présente l'intermédiaire et le serre-file en rappelant leur rôle.

La randonnée en groupe nécessite de la discipline

Les animateurs ont la responsabilité de mener la randonnée à bon port, en toute sécurité. Le meneur adapte le rythme au groupe et ne doit pas être dépassé par les participants.

Les itinéraires de randonnée choisis privilégient les chemins. Toutefois lorsque le groupe de randonneur est amené à emprunter et /ou traverser des routes, il est tenu de respecter le code de la route. **Une route n'est pas un chemin de randonnée.**

- ✓ Il faut emprunter les trottoirs et les accotements praticables
- ✓ En l'absence de trottoir et d'accotement, le groupe doit se déplacer sur le bord gauche de la chaussée en colonne par un
- ✓ Selon la configuration de la route, le groupe peut se déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux
- ✓ Si le groupe est important, le scinder en deux avec une distance de 50m
- ✓ Au sommet d'une cote, d'un virage, il faut désigner un éclaireur pour ouvrir la marche et un serre-file pour sécuriser

✓ Lorsqu'il n'y a pas de passage prévu pour les piétons, la traversée de routes nécessite un regroupement préalable de tous les randonneurs qui doivent traverser la chaussée perpendiculairement à son axe et ne pas traverser en diagonale ou de front.

En aucun cas nous ne sommes autorisés à arrêter la circulation. Ecouter les consignes de l'animateur et attendre son signal pour traverser.

Les randonneurs doivent respecter les lieux et structures empruntés, les propriétés privées ainsi que la flore et la faune environnantes.

Pour des raisons de sécurité et de confort optimum, les randonneurs doivent porter une tenue vestimentaire adaptée à la marche, en particulier des chaussures de randonnée et aux conditions climatiques (vêtements chauds, coupe-vent, protection contre la pluie et/ou soleil), les bâtons de marche avec embout en caoutchoucs sont recommandés.

Le meneur peut refuser votre participation à une randonnée si votre tenue n'est pas adaptée.

En cas de problème, difficulté ou retard d'un marcheur, faire prévenir le meneur. Si vous vous écartez du groupe avertir le meneur et laisser au niveau de « l'arrêt » ses bâtons ou son sac.

En cas d'accident, le meneur doit être immédiatement alerté.

Une pratique de l'activité dans des conditions optimales de sécurité permet de profiter au maximum des sorties, de la bonne ambiance, de la décontraction, du plaisir d'être ensemble et la cohésion du groupe contribue à la réussite de toutes nos randonnées.

Les pauses de récupération, de contemplation de nos paysages ainsi que les commentaires de personnes avisées participent au plaisir de nos équipes.

Pour des raisons de sécurité, la présence de chiens, même tenus en laisse, est exclue.

Règles de participation aux randonnées

Chaque randonneur doit obligatoirement :

- ✓ Etre à jour de la cotisation annuelle à l'association
- ✓ Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre (pour les plus de 50 ans) ou à la suite d'une interruption de longue durée pour des problèmes de santé
- ✓ Lire et signer la charte du randonneur
- ✓ Estimer son propre niveau pour valider l'adéquation avec l'itinéraire envisagé

Les personnes non adhérentes désirant découvrir nos conditions de marche peuvent bénéficier d'une randonnée d'essai, sous leur responsabilité personnelle.

Lu et approuvé
(en lettre manuscrite)

Signature