



Union Sportive de la Blanche Section Randonnée Pédestre Encoungoura

LE RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Mis à jour par l'AG du 5/10/2023

Le règlement intérieur est un recueil de quelques règles permettant de pratiquer la randonnée dans la sécurité et la sérénité, autant pour les participants que pour les animateurs et dans le respect des riverains, des chemins et de l'environnement. Pour quelques recommandations, il ne s'agit que d'un rappel d'éléments du savoir-vivre en commun et du respect mutuel, faisant appel au bon sens le plus élémentaire.

Organisation des randonnées

A défaut de calendrier sur le moyen ou long terme, les randonnées sont organisées par les animateurs après concertation entre eux.

Ils déterminent la randonnée en fonction de la météo et de l'état du terrain (neige, glace, éboulis, etc.).

Dans la mesure du possible, il sera privilégié une sortie le week-end pour permettre aux adhérents encore en activité professionnelle de participer et une autre en semaine, par exemple le mercredi.

Les propositions de randonnées sont soumises au Président(e) (ou son représentant en cas d'absence). Celui-ci peut les empêcher notamment en fonction de conditions extérieures portées à sa connaissance ou pour non-adéquation avec le type de brevet de l'animateur (milieu alpin enneigé par exemple). Par souci de simplification, l'acceptation de la randonnée par le Président(e) est tacite dès son annonce, sauf à ce qu'il (elle) intervienne pour les raisons ci-dessus exposées.

L'annonce de la sortie par l'animateur quelques jours avant la date fixée se fait par courriel auprès de tous les adhérents, le Président(e) veillant à la mise à jour des listes de diffusion au fur et à mesure des adhésions. Pour les adhérents ne disposant pas de système internet, l'information se fera par téléphone ou par SMS.

Personnes non-adhérentes

Les personnes désirant découvrir le club avant d'adhérer peuvent bénéficier gratuitement de DEUX sorties dites d'essai. Une personne qui voudrait participer à plus de 2 sorties avec le club sera priée d'adhérer à l'association.

Le randonneur à l'essai est assuré dans le cadre du contrat fédéral, accidents corporels compris (cf guide des assurances page 13 personnes à l'essai)

A noter qu'il est préférable que les personnes concernées bénéficient d'une assurance personnelle, celle de l'association pouvant être restrictive à leur égard.

Les non adhérents ont désormais la possibilité de souscrire au pass-découverte qui leur permettra de randonner comme les adhérents, avec les mêmes avantages et couverture d'assurance. Ce dernier permet de participer à des séjours extérieurs, ce qui est impossible pour les personnes à l'essai

Équipements

Les adhérents doivent disposer en randonnée de l'équipement requis : chaussures de marche, eau, protections contre la pluie, le froid et le soleil...

➤ Les chaussures de marche sont obligatoires

Les chaussures doivent absolument être bien crantées, les semelles lisses sont exclues. La chaussure « tige haute » n'est pas obligatoire (on pourra préférer des chaussures dites de « trail ») mais elle est recommandée. Elle offre un maintien des chevilles et protège la malléole notamment sur terrains de type pierriers.

➤ Les bâtons de marche

Non obligatoires, ils offrent pourtant un grand nombre d'avantages.

- Réduisent les impacts et la charge sur les articulations (genoux, chevilles, hanches, colonne vertébrale, etc.).
- Renforcent l'équilibre, la stabilité et diminue les chances de glisser, tomber et par conséquent de se blesser.
- Aident au franchissement d'obstacles.
- Réduisent la fatigue musculaire du bas du corps
- Régulent le rythme de marche et la respiration
- Permettent de marcher plus vite pour un même effort
- Améliorent la posture de marche. Plus de confort, moins de souffrance
- Réduisent le gonflement des mains et des doigts.
- Permettent de tester la stabilité des rochers, l'épaisseur de neige ou de boue, la profondeur de l'eau, etc. Les bâtons sont aussi pratiques pour repousser les branches.
- Ont des usages divers et variés. Les bâtons de marche peuvent – entre autres – servir à réaliser des abris, à planter une tente dans la neige, à repousser des animaux, à fabriquer une attelle, à faire avancer une personne qui vous accompagne, etc...

➤ **Un minimum d'équipement adapté est conseillé**

Un sac à dos de randonnée dans lequel on mettra : une réserve d'eau (1,5l minimum) ainsi qu'un casse-croûte pour le midi. Veste imperméable, chaussettes et tee-shirt de rechange sont recommandés, barres de céréales, fruits secs ou coupe-faim, pharmacie personnelle le

cas échéant, lunettes de soleil.

Les personnes qui voudraient se présenter au départ, avec un équipement jugé insuffisant par l'animateur, ne pourront pas participer à la sortie.

Documents

Pour des raisons d'assurance et pour faciliter d'éventuelles admissions à l'hôpital en cas d'accident, avant chaque départ de randonnée, l'adhérent doit être en possession d'une pièce d'identité, de sa licence FFRandonnée et de sa Carte Vitale. Il y joindra une fiche avec les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident.

Pour les adhérents sous traitement médical, et pour éviter tout risque de contre-indication en cas d'intervention des secours, il est recommandé de placer son ordonnance sous

enveloppe cachetée (par respect du secret médical) dans un endroit accessible (pochette supérieure du sac à dos par exemple) et signalé à l'animateur avant la randonnée.

Unité de groupe

Les randonnées sont prévues pour se dérouler dans un esprit de convivialité où les notions de performance et de compétition sont à éviter.

L'animateur est le seul responsable du groupe, il est le délégué du club.

Agissant pour la sécurité du groupe, chacune de ses consignes doit être impérativement suivie par tous.

Pour informer les adhérents de manière exhaustive, les difficultés prévisibles pouvant poser problème doivent être précisées dans le message initial de proposition de randonnée afin que tous puissent faire état de leur volonté de participer en toute connaissance de cause.

Cependant conformément aux directives de la fédération, il peut conseiller à un membre du club de ne pas participer à une sortie s'il estime que ce dernier n'est pas en mesure de la réaliser en toute sécurité (acrophobie, condition physique incompatible...). Si nécessaire, il est de son devoir de refuser la présence de cet adhérent et de lui signifier de la manière la plus officielle possible en lui en fournissant la ou les raisons.

Au départ de chaque randonnée, l'animateur désigne un serre file. Il est son adjoint et le supplée en cas d'indisponibilité. Le serre file ferme la marche et signale les divers incidents qui pourraient survenir à l'arrière du groupe en faisant remonter l'information à l'animateur par tous moyens (sifflet, par les tiers qui le précèdent, talkie, téléphone, etc.)

L'animateur est toujours à la tête du groupe pour éviter une trop grande dispersion des randonneurs, afin par exemple d'éviter les erreurs d'itinéraire ou de pénaliser les personnes qui marchent moins vite.

Pour le moins, les personnes qui se seraient retrouvées devant l'animateur doivent impérativement l'attendre à chaque intersection même si elles connaissent le parcours car pour des raisons d'opportunité ou de sécurité l'animateur peut modifier le parcours en cours de cheminement.

En cas de nécessité « d'arrêt technique », l'information doit être portée à la connaissance du serre file (ou le sac laissé sur le chemin) pour éviter de se retrouver dépassé puis isolé.

En cas d'accident grave, l'animateur de la randonnée est chargé d'appeler les secours puis d'avertir éventuellement un proche de la personne blessée. L'animateur de la randonnée doit s'assurer que la déclaration d'accident est remplie et transmise dans le délai imparti de 5 jours ouvrés.

Respect de l'environnement.

Il est demandé de respecter l'environnement et les propriétés privées éventuellement traversées.

Respectez la nature :

- Ne jetez aucun papier, ramenez vos déchets (épluchures, boîtes en tout genre, peaux d'agrumes nocives pour la végétation)
- Laissez les lieux de votre pique-nique aussi propre que vous souhaitez le retrouver
- Ne coupez pas les fleurs ; contentez-vous de les identifier ou de les photographier
- N'allumez pas de feu dans les zones à risques surtout en période de sécheresse ou par vent fort

Pour avoir une chance de voir des animaux, évitez de crier.

Lorsqu'une barrière ou clôture a été ouverte pour le passage de la randonnée, il incombe au dernier de la refermer.

En cas d'incident ou d'accident à la suite du non-respect des consignes reçues, les garanties d'assurance liées à la licence peuvent être partiellement ou totalement inopérantes.

Code de la route

Le respect du code de la route, en particulier des articles réglementant la circulation des piétons marchant en groupe, est de rigueur.

D'une manière générale, hors agglomération, lorsqu'il n'y a ni trottoir ni accotement, et à l'exception de situation dangereuse que l'animateur doit apprécier et porter à la connaissance des randonneurs, le cheminement se fera, à la discrétion de l'animateur, soit sur la gauche de la chaussée en file indienne, soit sur la droite en groupe organisé, dans ce dernier cas sans jamais franchir la ligne médiane.

Raquettes à neige

Lorsque la sortie raquettes à neige se déroulera en milieu alpin, l'adhérent devra se munir d'un Détecteur de Victimes d'Avalanches (D.V.A.) d'une pelle et d'une sonde.

L'annonce sera faite préalablement par l'animateur avant la sortie. Pour une bonne gestion des D.V.A de prêt, la demande sera faite dès l'annonce de la sortie, les premiers se manifestant étant les premiers servis. En outre, pour éviter les risques de perte de signal due à des piles usées, les emprunteurs équiperont eux-mêmes les DVA prêtés au moyen de piles personnelles.

Les chiens en randonnée

A ce jour, la présence de chiens en randonnée n'est pas interdite mais plusieurs paramètres sont définis :

- a) Le comportement du chien : Pour être admis, l'animal ne doit pas être agressif, doit être dressé, doit savoir répondre aux rappels, ne doit pas aboyer et ne doit pas gêner les déplacements des

randonneurs.

- b)* La prise de décision doit incomber à l'animateur : Avant chaque sortie annoncée, le maître du chien devra préalablement signaler la présence de son chien à l'animateur. Ce dernier, en fonction du profil du parcours (passages escarpés notamment) pourra accepter ou refuser sa présence.
- c)* Le nombre d'animaux. Pour éviter un défilé canin, chaque sortie est limitée à deux chiens maximum.
- d)* La parole aux adhérents : La priorité revient de droit aux randonneurs. Si une personne s'estime indisposée par la présence des chiens, elle le signalera au retour de la randonnée à l'animateur, celui-ci transmettra alors la doléance au Conseil d'Administration pour arbitrage. Au besoin, le litige pourra être tranché en assemblée plénière.