

RANDONNEURS COGOLINOIS

(Association déclarée par application de la loi du 1^{er} juillet 1901 et du décret du 16 août 1901)



RANDONNEURS COGOLINOIS

Règlement Sportif



RANDONNEURS COCOLINOIS

ATTENTION : ce document émis le 15 août 2021 est provisoire : il est en instance de validation par le Conseil Collégial mais il mérite d'être consulté à tout moment car susceptible d'évolution qui sera portée à votre connaissance au fil du temps.

Conformément à l'article 4 du Règlement Intérieur à connotation administrative, il est rédigé ici un Règlement Sportif destiné à tous les membres ou adhérents des Randonneurs cogolinois pour la pratique de la discipline.

Priorité est donnée aux accompagnateurs pour faire évoluer ce règlement sportif après validation en Conseil Collégial, les pratiquants en seront informés par les moyens appropriés.

Ce règlement a vocation d'adhérer à l'esprit qui anime notre association, de participer dans des conditions optimales aux sorties, de mieux connaître et apprécier le travail des bénévoles de notre association, et nous l'espérons, de venir nous rejoindre pour participer activement à la vie du club.

Le Conseil Collégial vous invite à découvrir sous ces six chapitres suivants l'ABC du randonneur.

- 1 - Les modalités précises d'adhésion.
- 2 - L'organisation des sorties
- 3 - Les modalités d'inscriptions aux sorties avec réservation.
- 4 - Les recommandations diverses.
- 5 - Le pacte du randonneur (annexe 1)
- 6 - L'équipement personnel à prévoir pour les sorties en montagne (annexe 2)

1) : Modalités d'adhésion

L'adhésion aux Randonneurs cogolinois est conditionnée par le paiement :

D'une cotisation annuelle à l'association (participation aux frais de fonctionnement, achat de matériel, ...).

D'une licence FFRP

D'une assurance responsabilité civile, et accidents corporels.

Adhésion complète : pour les adhérents non licenciés à la FFRP

Adhésion simple : pour les adhérents licenciés à la FFRP dans un autre club.

La licence FFRP doit être portée dans le sac à chaque sortie.

Chaque adhérent reçoit en début de saison les tarifs et informations relatifs aux choix de son adhésion. Un dossier complet, conformément aux informations données sur le bulletin d'adhésion, doit être remis au responsable des adhésions FFRP de l'association.

Pour des raisons d'assurance, la pratique de nos activités est réservée :

- Aux adhérents de l'association de plus de 18 ans à jour de leur cotisation.
- Aux adhérents de l'association de moins de 18 ans à jour de leur cotisation, accompagnés d'un parent ou d'un adulte responsable également adhérent à l'association et à jour de sa cotisation.
- Aux licenciés d'autres clubs affiliés à la FFRP, sur invitation, avec accord de l'animateur intéressé.
- Aux personnes munies du « Passe Découverte » selon les conditions fixées par le Conseil Collégial (modalités en cours de décision).

Les animaux sont acceptés à certaines sorties, sous la responsabilité des personnes qui en ont la garde. Ces animaux seront tenus en laisse.

2) Organisation des sorties :

Chaque adhérent reçoit un programme détaillé sur plusieurs mois (en général tous les deux mois).

Se renseigner ou s'inscrire auprès des animateurs indiqués sur celui-ci.

Le lieu de rendez-vous est précisé sur le programme.

Les horaires doivent être respectés pour ne pas pénaliser les personnes ponctuelles.

Pour les sorties prévues en dehors de Cogolin, un covoiturage en voiture sera possible au départ, à l'initiative du chauffeur de chaque voiture. Pour un départ groupé, il est conseillé de réserver quelques places disponibles en cas de défaillance d'un véhicule sur le parcours ou au retour.

L'animateur de la sortie fournira au moment du départ, au lieu de rendez-vous, une description du trajet prévu avec les informations importantes et le montant des frais aller/retour du transport par voiture, calculé par une méthode type « Via Michelin ». Chaque chauffeur s'accommodera avec les personnes transportées.

Afin de pouvoir juger de nos activités et de l'ambiance de notre association, avant d'adhérer, toute personne qui en fait la demande peut participer uniquement à une sortie d'une demi-journée (matinée ou après-midi). Attention : Ces randonneurs à l'essai ou participants inopinés, se doivent d'avoir un équipement minimum ; en l'absence de licence, ils ne sont pas assurés à titre personnel par le contrat fédéral.

Les personnes extérieures à la section possédant une licence FFRP sont acceptées, en tant qu'invités, uniquement aux sorties de la demi-journée ou de la journée.

Pour toutes les sorties les enfants de moins de 16 ans devront être obligatoirement accompagnés de leurs parents ou par une personne désignée par les parents comme responsable.

Toute sortie comprenant plus d'une nuit d'hébergement devra suivre pour son organisation, le protocole de déclaration à la FFRP (procédure immatriculation tourisme).

3) Modalités d'inscription aux sorties (ou séjours) avec réservation :

Les adhérents désirant participer à ces sorties ou séjours doivent s'inscrire avant la date limite, uniquement auprès du responsable désigné sur le programme.

ATTENTION : La liste peut être complète rapidement, avant même la date limite.

Selon la sortie une participation est demandée pour couvrir les frais (hébergement, animation, etc).

Toute réservation à une sortie (ou à un séjour) n'est prise en compte que dès réception du montant de la participation (il est recommandé de vérifier son inscription). Les retardataires peuvent perdre leurs places. Ces dernières seront attribuées à d'autres personnes de la liste d'attente.

Les personnes non retenues sur la liste d'attente sont averties au plus tôt, sont remboursées de leur éventuelle participation financière intégralement et seront prioritaires pour la sortie similaire suivante.

Pour des raisons d'organisation et une bonne cohérence du groupe, seules les personnes inscrites sur la liste sont acceptées à ces sorties ou séjours.

a) Sorties dont le nombre de nuitées est supérieur à un :

La participation à ces sorties est conditionnée à la souscription par chaque participant à une assurance annulation/interruption de séjour

Tous les remboursements des participations prises en compte (hors liste d'attente) se feront selon les modalités de l'assurance annulation/interruption de séjour souscrite.

b) Sorties d'une nuitée (ayant lieu principalement le week-end) :

La participation pourra être remboursée dans les cas suivants :

- Maladie ou événements majeurs imprévisibles (fournir justificatif) - Annulation de sortie du fait de l'Association.

La participation sera remboursée intégralement ou en partie qu'après étude du cas par le Conseil Collégial, sachant qu'une annulation engendre toujours des frais (téléphone, courrier, etc...) et que le prestataire de service peut garder tout ou partie de la somme versée.

Une annulation dix jours ou moins avant le départ, sans raison majeure valable, ne pourra pas faire l'objet d'un remboursement.

4) Recommandations diverses :

a) Repas :

Prévoir la nourriture et la boisson adaptées aux sorties.

b) Equipement :

Un itinéraire facile peut devenir très difficile en cas de mauvais temps.

L'équipement de base : chaussures, vêtements, sac à dos, etc, doit être adapté à la sortie.

Le port de chaussures de randonnée à tige haute et semelles crantées est obligatoire.

Sont interdits : baskets, tennis, espadrilles ou équivalent. Pour les sorties en montagne, voir liste équipement en annexe 2. Chaque participant doit porter dans son sac

Sa licence, sa carte d'assuré social, une couverture de survie, une lampe de poche, un sifflet.

Prévoir sa pharmacie personnelle.

Pour des raisons de sécurité, avant le départ d'une sortie une vérification des sacs peut être demandée par l'accompagnateur.

c) Classification des randonnées :

Le degré de difficulté d'une randonnée est donné à titre indicatif (de nombreux facteurs peuvent l'influencer). Se renseigner auprès des accompagnateurs.

Niveau : 1) Pour tous 2) Bon marcheur 3) Sportif 4) Aérien 5) Technique

Difficulté : a) Facile b) Moyenne c) Difficile

Autres éléments :

Distance : donnée à titre indicatif.

Temps de parcours : basé sur la distance, la pénibilité, et la période de l'année.

Dénivelé positif cumulé : total des différences de niveau à franchir en montée sur un parcours.

d) Respecter les instructions de l'animateur :

Les animateurs sont généralement :

Des membres qui ont reçu une formation de la FFRP

Des membres ayant une grande expérience pour mener un groupe.

Les animateurs sont désignés par le Pôle Technique et Sportif du Conseil Collégial, et est compétent pour éventuellement retirer cette qualification après validation du Conseil Collégial.

Les activités se déroulent sous leur responsabilité.

Ils ont seule autorité pour organiser et mettre fin aux activités, s'ils estiment que les conditions de sécurité ne sont pas réunies.

Ils peuvent notamment exclure/interdire l'accès à tout usager dont l'équipement ou le comportement est contraire au règlement sportif et aux règles de sécurité en vigueur dans l'association.

e) Déroulement de la randonnée :

- Au début de la randonnée, l'animateur désigne une personne qui fermera la marche (serre-file). L'animateur doit être en tête du groupe, et ne doit pas être dépassé sans son accord.

Il peut, pour des raisons diverses, déléguer une personne pour être en tête.

Celle-ci s'arrêtera à chaque embranchement et attendra les instructions de l'animateur.

Dans tous les cas, chacun doit rester en vue.

- En cas de brouillard, d'une erreur d'orientation, d'un sentier barré ou coupé, etc, ne pas se disperser et respecter la décision de l'animateur, même si vous ne partagez pas son avis.

Le randonneur qui quitterait le groupe, contrairement aux recommandations le fait sous sa propre responsabilité et se mettrait en situation d'exclusion de l'association.

- Dans le cas où vous devriez vous arrêter pour un besoin quelconque, placez votre sac à dos en bordure du sentier et prévenez l'animateur ou le serre-file.
- De même si vous avez un malaise, une fatigue brutale, prévenez votre entourage, l'équipe prendra le temps de vous aider à passer ce moment difficile.
- En cas d'accident, suivre rigoureusement les instructions de l'animateur pour gérer une telle situation.
- En fin de randonnée, il est nécessaire de se regrouper et d'attendre, le feu vert de dispersion de l'animateur, au moins par politesse, mais surtout par sécurité, afin de s'assurer que tout le monde est bien arrivé.

f) Circulation sur route goudronnée

Les groupes de piétons doivent circuler sur le bord droit de la route.

Ils ne doivent pas comporter d'éléments de colonne supérieurs à 20 mètres. Si nécessaire, scinder le groupe en plusieurs éléments espacés d'au moins 50 mètres.

Lorsqu'il n'y a pas de bas-côté, il est conseillé de marcher strictement en file indienne sur le côté gauche de la route dans le sens de la marche, sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou circonstances particulières.

Il est recommandé d'utiliser en priorité l'accotement quand celui-ci est praticable.

La nuit ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, il est recommandé d'encadrer le groupe en plaçant un responsable à l'avant et à l'arrière équipé de vêtements fluorescents ou autres accessoires (brassards par exemple).

Cette signalisation peut être complétée latéralement par une ou plusieurs personnes équipées d'accessoires fluorescents.

L'alinéa 4) g) fera l'objet d'un transfert dans le règlement intérieur au niveau de l'article 12 du Pôle trésorerie. En instances d'écriture viendront alors les alinéas 4)g) particularités marche nordique, 4) e) particularités marche aquatique ou longe côte et éventuellement 4) f) sorties raquettes.

g) Notes de frais

Les frais engagés par les adhérents, les animateurs, et les membres du Conseil Collégial, dans le cadre de leur mission au sein de l'association et après accord du Conseil Collégial, peuvent faire l'objet d'un remboursement sur justificatifs. Les notes de frais sont présentées sur le formulaire « Note de frais ».

Le non-respect de ces règles a pour conséquence le non-paiement des frais occasionnés par le pôle trésorerie.

5) **Pacte du Randonneur (voir annexe 1.)**

Chacun doit se souvenir du " PACTE DU RANDONNEUR " rédigé avec l'accord des adhérents et qui détermine certaines directives élémentaires pour la sauvegarde de l'association et de son état d'esprit, ceci dans la Tolérance et l'Amitié.

6) **L'équipement personnel à prévoir pour les sorties en montagne (voir annexe 2)**

ANNEXE 1

PACTE DU RANDONNEUR

- 1 - " AIME ET RESPECTE LA NATURE, NE TROUBLE PAS SON EQUILIBRE".
- 2 - " RESPECTE LES RECOLTES, NE DERANGE PAS LES ANIMAUX".
- 3 - " N'ALLUME PAS DE FEU SANS AUTORISATION".
- 4 - " PENSE QUE LES ACCOMPAGNATEURS ONT EN CHARGE LA SECURITE DE TOUS, QU'ILS SONT DES CONSEILLERS BENEVOLES, NE PENSE PAS QU'A TOI, TU PEUX AIDER LES RESPONSABLES".
- 5 - " NE PRECEDE PAS L'ACCOMPAGNATEUR SANS LE PREVENIR, ET ATTEND LE GROUPE EN UN LIEU CONNU DE TOUS".
- 6 - " NE NEGLIGE PAS TON EQUIPEMENT, AU BESOIN, VERIFIE LE AVEC L'ACCOMPAGNATEUR".
- 7 - " TES ENFANTS SONT SOUS TA RESPONSABILITE".
- 8 - " SI TON CHIEN EST ADMIS, TU DOIS LE SURVEILLER".
- 9 - " N'OUBLIE JAMAIS, AFIN DE PRESERVER L'ASSOCIATION ET SON ESPRIT AMICAL, QUE LA RANDONNEE N'EST PAS UNE COURSE, MAIS UN SPORT D'EQUIPE AVEC SES REGLES QUE NOUS DEVONS SUIVRE ET FAIRE RESPECTER".

ANNEXE 2

EQUIPEMENT PERSONNEL A PREVOIR POUR LES SORTIES

(à adapter suivant la sortie)

L'INDISPENSABLE :

- 1 licence de la saison en cours
- 1 sac à dos, 1 gourde d'eau (1 à 2 L.)
- 1 paire de chaussures
- 1 paire de chaussettes chaudes
- 1 pantalon ou knickers
- 1 tee-shirt
- 1 chemise montagne ou équivalent
- 1 pull chaud ou veste polaire
- 1 anorak ou doudonne
- 1 vêtement de pluie (poncho)
- 1 paire de gants fourrés ou moufles
- 1 bonnet de laine ou cagoule
- 1 chapeau, casquette ou "bob »
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 couverture de survie
- 1 sifflet

LA PHARMACIE

- crème solaire (écran total)
- pommade labiale
- collyre (si pas de lunettes de soleil)
- antalgique
- antiseptique (pour petites blessures)
- pochette de pansements assortis - médication personnelle

EN GITE ou EN REFUGE

- 1 sac de couchage ou sac à viande
- 1 lampe de poche ou frontale
- vos affaires de toilette

L'EQUIPEMENT SUPPLEMENTAIRE :

- 1 paire de guêtres
- Pour les sorties en milieu enneigé
- 1 piolet (*)
 - 1 paire de raquettes à neige et bâtons de marches (*)
 - 1 appareil de recherche des victimes d'avalanches, DVA (*)
 - 1 pelle (*)
 - 1 sonde (*)

(*) — Peut être prêté par la section dans la limite des quantités disponibles.

SELON LA SORTIE, ET LE TEMPS, IL EST RECOMMANDE D'AVOIR DU RECHANGE.