

# **RANDO CLUB RAPHAELOIS**

## **REGLEMENT INTERIEUR**

### **1/ - Présentation**

Le Rando Club Raphaëlois est affilié à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre et son fonctionnement est en accord avec les statuts de la Fédération.

Ses statuts ont été déposés en Préfecture de Draguignan le 19 Juin 2002 et publiés au Journal Officiel le 13 Juillet 2002 sous le n° 1900.

### **2/ - Objectif**

L'objectif du Club est la pratique de la randonnée pédestre, sans esprit de compétition dans un milieu convivial et sportif, afin de découvrir aussi bien le patrimoine culturel que l'environnement naturel avec sa flore et sa faune, ce qui en fait une activité de loisirs.

### **3/ - Adhésion**

Pour devenir membre : Il faut accepter le règlement intérieur, remplir une fiche d'adhésion, acquitter la cotisation du Club et avoir souscrit à la licence de la FFRP type IMPN (multiloisirs comprenant entre autre randonnée alpine, ski, raquettes à neige, canoë... etc). Une évolution dans le type de licence ne peut se faire que sur décision du conseil d'administration.

La fourniture d'un certificat médical de « non contre indication à la randonnée alpine » est exigé pour ceux qui participent aux randonnées.

L'activité du Club correspond aux capacités d'un bon marcheur, capable de faire de 4 à 6 heures de marche sur un circuit de 10 à 20 km avec des dénivelés de 500 à 1200 m et à des altitudes pouvant se situer aux environs de 2500 à 3000 m ; Cette définition étant une moyenne.

La cotisation est valable un an du 1er janvier au 31 décembre. La première inscription peut se faire tout le long de l'année, du 1er septembre au 15 juin.

Avec cette licence, les adhérents sont couverts par une assurance bien adaptée à la randonnée pédestre pratiquée. Elle couvre la responsabilité civile, défense et recours, frais de recherche et de secours, accidents corporels et assistance. La responsabilité de l'association est couverte par l'adhésion du participant.

Pour les participants inopinés et les futurs licenciés, une tolérance en leur faveur est accordée pour des sorties « à l'essai ». Cette exception ne joue pas lorsque la participation du non-licencié est délibérément recherchée.

Dans tous les cas, les sorties « à l'essai » sont limitées à deux pour les résidents locaux, et à quatre pour les touristes. Au delà, l'adhésion est obligatoire. Ces périodes de test permettent aux intéressés d'apprécier si l'activité du Club correspond à leurs aspirations, et aux responsables du Club de les conseiller dans leur décision.

Il y a quatre catégories d'adhérents :

Individuel – Couple – Famille – Jeunes 18/20 ans.

#### **4/ - Organisation du Club**

Selon les statuts, le Club se réunit en Assemblée Générale, chaque année au mois de Janvier.

Un Conseil d'Administration est élu, qui se réunira tous les trois mois pour faire le point financier, établir le programme des grandes sorties à venir, traiter les cas spécifiques de la vie associative.

Tous les mois, une réunion publique est programmée au cours de laquelle est proposée aux membres actifs des sorties hebdomadaires, d'une journée. Un compte rendu de chaque réunion est établi.

Ces sorties peuvent aussi être de deux journées ou plus, suivant les périodes de l'année (Pentecôte, 14 Juillet... etc).

Ces sorties sont confirmées sur une feuille de programme diffusée aux membres soit par envoi postal si timbre et enveloppe sont fournis, soit à l'occasion d'une randonnée. Ce document est aussi déposé dans les offices de Tourisme de St-Raphaël et Fréjus, ainsi que chez certains commerçants.

Les accompagnateurs sont généralement des membres qui ont reçu une formation avec l'aide de la F.F.R.P ou ayant une grande expérience pour mener un groupe sur les chemins de randonnée. Les accompagnateurs sont désignés par le Conseil d'Administration qui est compétent pour éventuellement retirer la « qualification » d'un membre accompagnateur.

Le programme des sorties doit indiquer :

- Lieu de départ (regroupement en voitures)
- Heure de départ
- Lieu de la randonnée (généralement nom du village, de montagne ou de site)
- Point culminant
- Dénivelé
- Temps de marche ou kilométrage
- Niveau de difficulté : tout marcheur – bon marcheur – très bon marcheur
- Risques du terrain : vertigineux – escalade – traversée d'éboulis
- Nom de l'accompagnateur.

Il sera fait état dans ce programme des sorties éventuelles de longue durée, prévues dans les mois à venir.

Il sera indiqué la date de la prochaine réunion mensuelle. Il sera rappelé que le programme peut changer, voire être annulé en fonction des prévisions météo.

Il sera indiqué également que les personnes non adhérentes (avec ou sans licence FFRP) peuvent participer exceptionnellement aux sorties (nombre limité selon § 3) avec une participation aux frais de reconnaissance qui est fixée chaque année.

**Au cours de ces sorties, par sécurité, les chiens ne sont pas admis.**

Les enfants de moins de 16 ans et de plus de 10 ans sont admis avec et sous la responsabilité d'un parent, présent à la sortie.

Dans tous les cas, l'accompagnateur est seul juge pour accepter ou refuser les enfants selon la difficulté de la randonnée.

Les sorties hebdomadaires ne font pas l'objet d'une inscription préalable, contrairement aux sorties de plusieurs jours, où l'inscription est obligatoire.

#### **5/ - Les moyens**

Le Rando Club Raphaëlois dispose :

- d'un matériel de communication pour la sécurité du groupe : téléphone portable – talkie-walkie – ARVA (appareil de recherche des victimes d'avalanches) etc.
- de raquettes pour les randonnées d'hiver, à la disposition des membres du Club.
- Une bibliothèque de cartes au 25/1000° et de topo-guides à la disposition des animateurs.

#### **6/ - Transport**

Généralement le système de transport retenu est le « covoiturage ». Les frais de route sont partagés sur une base définie chaque année par le Conseil d'Administration.

L'indemnisation tiendra compte du coefficient de remplissage des voitures, sachant que celui-ci sera optimisé pour réduire les frais au minimum.

Les personnes tenant à prendre leur véhicule pour raison personnelle, et qui mettraient en cause la rentabilité du déplacement, ne seront pas prises en compte dans le calcul d'indemnisation et assureront seules les frais de route.

Les chauffeurs vérifieront **qu'ils sont bien assurés « personnes transportées »**. Le Club ne sera pas responsable de tout accident pouvant survenir au cours du déplacement ; l'acceptation du système de covoiturage est sous l'entière responsabilité du chauffeur et des passagers qui en acceptent les contraintes.

Pour certaines manifestations (repas de fin d'année, sortie culturelle...etc) un car peut-être loué sous la responsabilité du Club. Le montant de la participation aux frais de route est définie par les responsables.

### 7/ - Sorties avec réservation

Les sorties pour une manifestation entraînant des frais de réservation feront l'objet d'un versement d'arrhes au moment de l'inscription ; Réservation qui sera considérée comme « confirmée ». Les arrhes pourront être remboursés dans les cas suivants :

- Maladie ou évènements majeurs imprévisibles (fournir justificatif)
- Annulation de sortie par le Club de par son fait.

Les arrhes seront remboursés intégralement ou en partie qu'après étude du cas par le Conseil d'Administration, 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 huit jours ou moins avant le départ, sans raison majeure valable, ne pourra pas faire l'objet d'un remboursement.

### 8/ - Equipement

L'équipe dirigeante et les accompagnateurs étant responsables des randonnées proposées, il est de leur devoir d'exiger un équipement qui permet de randonner en toute sécurité. Les personnes qui pourraient se présenter au départ, avec un équipement jugé insuffisant par l'accompagnateur, ne pourront pas participer à la sortie.

Une tenue correcte est exigée.

### 9/ - Respecter les instructions de l'animateur

- Au début de la randonnée, l'animateur désigne une personne qui fermera la marche.
- **L'animateur doit être en tête du groupe, et ne doit pas être dépassé.** Il peut, pour des raisons diverses, se retrouver au milieu. Dans ce cas, il délègue 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 ordres, se mettrait en situation d'exclusion du Club.
- En cas d'orage, ne pas rester groupés.
- En cas d'accident, seules quelques personnes doivent s'occuper du blessé sous les instructions de l'animateur. Un blessé a besoin d'air, de volume ; ne pas l'étouffer par une présence trop nombreuse autour de lui. L'animateur aura besoin de vous pour prévenir les secours. Bien localiser, avec la carte, le lieu de l'accident pour transmettre ces indications aux secours ; Décrire sommairement mais précisément les symptômes que l'on a pu constater sur le blessé. Suivre rigoureusement les instructions du responsable pour faciliter sa tâche.
- Dans le cas où vous devriez vous arrêter pour un besoin naturel, mettez votre sac à dos en bordure du sentier et prévenez l'animateur ou une personne du groupe. De même si vous avez un malaise, une fatigue brutale, prévenez votre entourage, l'équipe prendra le temps de vous aider à passer un moment difficile.

### **10/ - Fin de randonnée**

L'animateur est responsable du groupe jusqu'au retour aux voitures. Il doit s'assurer que tout le monde est bien de retour, surtout, si, pour des raisons diverses, le groupe s'est divisé. En conséquence, les participants doivent attendre l'accord du responsable pour partir ; d'abord par politesse, mais surtout par sécurité afin de recenser tout le monde.

L'animateur indiquera le montant des frais du voyage dont chaque randonneur devra s'acquitter. Il est habilité à encaisser les frais de participation pour les personnes venues randonner occasionnellement soit pour accompagner un ami, un membre de sa famille, un touriste, ou avant d'adhérer définitivement au Club.

Les randonneurs qui ne respecteraient pas ce règlement intérieur peuvent être exclus du Rando Club Raphaëlois sans aucun dédommagement et ce sur décision du Conseil d'Administration, et selon l'article 6 des statuts.

### **11/ - La vie associative**

Le Rando Club Raphaëlois favorise les rencontres conviviales en organisant :

- des réunions mensuelles
- un repas de fin d'année
- et dans la mesure du possible, un dîner champêtre l'été
- un réveillon de nouvel an en montagne
- sans oublier la galette des rois

Tous ces moments étant l'occasion d'échanger photos et vidéo pour le plus grand plaisir de tous.

Bonne randonnée !

P.J /

- Annexe : Conseils pratiques

## ANNEXE

### CONSEILS PRATIQUES

#### **Les chaussures**

- Elles doivent être à tige haute, en bon état, (semelles avec crampons) du type « randonnée montagne » ou « terrain accidenté ». Il est recommandé de les acheter le soir, les pieds étant plus gonflés. Ne pas partir en randonnée avec des chaussures neuves ; les préparer à l'occasion de petites sorties.
- Sont interdits : baskets - tennis - espadrilles ou équivalent.

#### **Les chaussettes**

- Les chaussettes à bouclettes sont recommandées, la double paire de chaussettes est parfois mieux adaptée

#### **Le sac à dos**

- Il doit être adapté au type de randonnée :  
Une capacité de 35/40 l pour les femmes et 45/50 l pour les hommes semble suffisante
- Vérification régulière des sangles et des systèmes de fermeture des poches

#### **Vêtements**

- Vêtement de pluie (poncho - k. way)
- Housse imperméable pour protéger le sac à dos ou grand sac plastique (ex. sac poubelle) à loger à l'intérieur du sac pour protéger les affaires
- Vêtements chauds : anorak - pull - polaire. Suivant la saison prévoir gants et bonnet.
- Prévoir vêtement de rechange : (à laisser éventuellement dans la voiture pour le retour) serviette, tee-shirt, chaussettes.
- Guêtres

#### **Petits matériels utiles**

- |  |   |
|--|---|
| - Couteau  | - Sifflet                                 |
| - Lampe électrique                                       | - Lacets de chaussures                    |
| - Ficelle (un mètre)                                     | - Lunettes de soleil - protection solaire |
| - Boussole   | - Briquet                                 |
| - Couverture de survie                                   | - Petite toile plastique pour s'asseoir   |
| - Gourde d'eau : 1 à 2 l l'été, ou pipette (poche d'eau) |   |
| - 1 paire de bâtons télescopiques                        |   |

#### **Pharmacie**

- Prévoir une petite pharmacie personnelle où l'on trouvera outre ses médicaments, bande, petits pansements, compresses antiseptiques, pommade contre les piqûres d'insectes etc.

### A titre de Précaution

#### **Soins des pieds**

Les pieds étant très sollicités, prendre la précaution de se couper les ongles avant chaque randonnée. Les enduire éventuellement avec une pommade ou crème. Un contrôle chez un podologue peut améliorer votre confort grâce à une semelle adaptée.

#### **Alimentation**

- Le pique-nique doit être léger mais énergétique : potage – crudités – pâtes – viande froide fruits, barres énergétiques – Eviter la charcuterie
- Au cours de la journée profiter des petites haltes pour manger fruits frais ou secs, chocolat, barres etc...

#### **Boissons**

Pour éviter la déshydratation, source de nombreux maux (douleurs musculaires, maux de tête, étourdissements etc...) il faut boire de l'eau souvent et régulièrement. **Surtout, ne pas attendre d'avoir soif.**

- L'eau gazeuse est recommandée – les seuls minéraux qu'elle contient favorisent la récupération
- Eviter le café, le thé, boissons très diurétiques
- Eviter le vin, la bière, les sodas etc...

### Quelques règles à observer

Soyez indulgents avec les animateurs, ils sont tous bénévoles. Ils font de leur mieux pour vous emmener sur des itinéraires intéressants et variés en toute sécurité. Facilitez leur la tâche en restant derrière eux.

#### **Respectez la nature :**

- Ne jetez aucun papier, ramenez vos déchets (épluchures boîtes en tous genre, peaux d'agrumes nocives pour la végétation) ; Dissimulez au mieux les papiers hygiéniques
- Laissez le 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
- Suivez les sentiers ; ne coupez pas les lacets des chemins pour ne pas créer une nouvelle trace susceptible de détériorer le terrain en favorisant des couloirs d'érosion.
- Ne pas allumer de feu dans les zones à risques surtout en période de sécheresse ou par vent fort
- Refermez les barrières et respectez les clôtures
- Pour avoir une chance de voir des animaux, évitez de crier en montagne
- Evitez de manger les fruits situés au ras du sol : l'urine du renard est toxique et peut provoquer une maladie de foie incurable et mortelle (échinococcose alvéolaire ou ténia du renard)
- Méfiez-vous de l'eau des torrents : limpidité ne veut pas dire potable – évitez de la boire.