



A lire et à conserver précieusement

Ce document a été établi pour garder au sein du groupe, un esprit de solidarité, d'amitié et de convivialité.

L'objectif de l'option est la randonnée pédestre tout terrain, tant pour son aspect sportif que pour la découverte du patrimoine naturel et culturel.

Le randonneur doit être adhérent à l'association.
Chaque adhérent doit être affilié à la FF Randonnée (FFR)

1 JOUR DES SORTIES.

- Le jeudi
- La durée des sorties est répartie de la façon suivante :
- 4 journées entières par mois (sauf vacances scolaire)
- Un jeudi des vacances scolaire pourra (ce sont les animateurs qui proposeront) être consacré au rattrapage d'une sortie annulée pour cause d'intempéries.

2 CRITERES DE CHOIX DES RANDONNEES.

Les randonneurs recevront, personnellement et par affichage, les sorties du trimestre en fonction des difficultés suivant les critères ci-après.

Cotations des itinéraires de randonnées :

- Longueur en Km
- Dénivelé ↑ 200m (montée 200m)

Seules les descentes très pénibles seront signalées

Technicité :

Cela concerne l'état du sentier, la présence plus ou moins importante d'obstacles :

- T1 Chemin ou sentier plat ou pentu, terrain gravillonné et agréable, quasiment pas d'obstacles.
- T2 Parcours ou sentier caillouteux avec dénivelés fréquents. Obstacles de la hauteur des chevilles et des genoux.
- T3 Parcours très rocailleux, raviné, éboulis, pierriers, dénivelés importants positifs ↑ et négatifs ↓ obstacles de la hauteur des hanches.

Effort :

Cela correspond à l'effort physique que le randonneur doit fournir en fonction de la longueur de l'itinéraire, de l'allure, du dénivelé.

- E1 Marche douce (pas à SLV)
- E2 Promenade et petite randonnée, randonnée urbaine, maxi 6-7km dénivelé inférieur à 100m
- E3 Randonnée sans grosse difficulté, engagement physique mesuré, 10-14km, dénivelé de 200 à 500m

- E4 Assez difficile, nécessitant un randonneur expérimenté pour des randonnées soutenues avec engagement physique, 15-17km, dénivelé 500 à 700m

- E5 Difficile, engagement physique important, randonnée très soutenue nécessitant un randonneur expérimenté et entraîné, 15-22km, dénivelé 500 à 700m et plus. (Pas au SLV)

- **Exemple de cotation des randonnées :**

T2, T3 (occasionnel) E2, E3, E4

- **Nombre d'heures de marche estimé :**

Entre 2h et 3h si visite guidée

Entre 5h et 6h pour une sortie normale

3 RECAPITULATIF ET EXEMPLE DE DESCRIPTIF D'UNE RANDONNEE.

Distance en km	Nb heures	Dénivelé positif ↑	Nouvelle Cotation	Ancienne Cotation
6-7 km	2 à 3 h	Inf à 100m	T1, E2 sans difficulté	Marche
10-14 km	5 à 6 h	200 à 500m	T2, E3 ou E4 Sans grosse difficulté	*
15-17 km	5 à 6 h	500 à 700m	T2, T3 occ E3 ou E4 Randonneur expérimenté	**

4 ROLE DE L'ANIMATEUR ET DISCIPLINE :

- L'association et l'animateur sont dégagés de toute responsabilité lorsqu'un participant quitte le groupe de sa propre initiative au cours d'une randonnée en ayant prévenu l'animateur.
- L'animateur peut modifier l'itinéraire en toute circonstance s'il le juge utile ou nécessaire.
- **L'animateur pourra refuser des participants présentant des difficultés d'adaptation à la vie de groupe.**
- **L'animateur peut refuser la participation d'un membre qui lui paraît insuffisamment équipé, ou dont la forme physique ne lui semble pas compatible avec le niveau de la randonnée proposée.**

5 EQUIPEMENT :

- Les participants doivent être correctement équipés : chaussures de marche à semelles crantées, lampe, sac à dos, provision d'eau (au moins 1l ½) et nourriture adaptée, coupe-vent, cape de pluie, casquette, petite pharmacie personnelle et spécifique, couverture de survie.
- Une tenue correcte est exigée.
- Documents à avoir obligatoirement pour chaque sortie :

°Carte Vitale + licence FFR

°Coordonnées des personnes à prévenir en cas d'accident

6 PREPARATION DES SORTIES :

- **Les dates et destinations** des sorties sont affichées à l'accueil.
- **Heures et lieux de départ :**
- Le rendez- vous est fixé à 9h ou, exceptionnellement plus tôt en fonction des sorties sur le parking Berg
Les précisions seront apportées le mardi ou mercredi directement par SMS sur votre portable
- **Si météo ne permet pas la sortie** un message est laissé à partir de 20h le mercredi par sms sur votre portable.
-
- Si le nombre de randonneurs est trop faible, la sortie peut être annulée. La décision est laissée à l'appréciation des animateurs.
- **Les nouveaux adhérents** doivent obligatoirement participer à une randonnée 1* avant de pouvoir participer aux randonnées de difficulté supérieure
- Dans tous les cas, il est recommandé, pour ne pas nuire à sa santé et au bon déroulement de la randonnée, de ne pas surestimer ses capacités, pour cela vérifier la cotation de la randonnée.

7 REGLES DU RANDONNEUR :

- La randonnée est une sortie **sans cigarettes**
- **Les animaux** de compagnie sont **interdits**
- Avant la randonnée :
 - o S'alimenter correctement la veille,
 - o Prendre un véritable déjeuner ou petit déjeuner pour la sortie en journée.
- Il est interdit de dépasser l'animateur ou de rester derrière le serre-file désigné.
- Les randonneurs doivent respecter la nature (faune et flore) d'où : aucune cueillette, tous les déchets doivent être ramenés, les feux sont interdits.
- La randonnée doit être un moment de détente, aussi, chaque participant doit avoir le respect du groupe, du serre-file désigné et de l'animateur, seul responsable du bon déroulement de la sortie, en suivant ses consignes, son itinéraire et ses cadences.
- Prévenir l'animateur si :
 - o Besoin d'isolement (laisser son sac sur le chemin)
 - o Problème physique (malaise, fatigue, difficultés)
- Ne pas oublier de s'hydrater régulièrement.
- Bien choisir sa randonnée en fonction de sa condition physique et non de ses amis.
- La solidarité du groupe prime sur les individualités.