



Charte du Randonneur CODERS26



- Les clubs de la Retraite Sportive de la Drôme appliquent les buts et la charte de la FFRS pour :
- Favoriser le développement de la pratique des activités physiques et sportives adaptées, sans idée de compétition et dans le respect des règlements techniques de chaque discipline, de manière à assurer un maximum de sécurité.
 - Valoriser la préservation du capital santé des pratiquants sportifs âgés et défendre le concept Sport Senior Santé®.
 - Promouvoir la convivialité par la pratique en groupe d'activités physiques et sportives.

La randonnée est une des activités proposées et fait l'objet de règles à respecter.

• Encadrement de la randonnée.

Les randonnées sont obligatoirement encadrées par des animateurs qualifiés, titulaires du brevet délivré par la FFRS. Les animateurs sont bénévoles, ils ne sont ni rémunérés, ni indemnisés, ils donnent de leur temps afin de pratiquer ces activités et ils engagent leur responsabilité.

Le respect de leurs consignes et instructions est impératif.

• Inscription aux randonnées.

Les participants doivent s'inscrire auprès de l'animateur organisant la randonnée (téléphone, SMS, retour de mail, ...), **au plus tard la veille du jour de la sortie**, afin de faciliter l'organisation de la randonnée (1 animateur pour un maximum de 15 personnes, 2 animateurs à partir de 15 personnes. Nombre Maximum de randonneurs : 25) et du covoiturage.

L'animateur et le Président de Club doivent ainsi disposer de la liste des participants, pour des raisons de sécurité.

• Covoiturage.

Nous favorisons le covoiturage afin d'agrémenter nos déplacements sur les lieux de randonnée, dans l'esprit de convivialité et pour minimiser l'impact écologique (remplissage des véhicules).

La participation aux frais des passagers (sans objectif de profit) est fixée à :

8 centimes d'euro du km.

Exemple : randonnée distante de 15 km du parking de covoiturage.

Trajet Aller-retour : 15 km X 2 = 30 km.

Participation d'un passager : 0,08 € X 30 = 2,40 €.

• Participation aux randonnées.

Votre participation en temps qu'Adhérent à la Retraite Sportive vous engage à respecter les règles simples décrites dans ce document.

Votre attention est attirée sur quelques principes de bonne pratique:

- Votre équipement et vos vêtements doivent être adaptés et en bon état, notamment : chaussures appropriées pour la randonnée (de préférence à tige haute, semelle avec bonne accroche) ou bonnes chaussures de marche, coupe-vent et vêtement de pluie, ... **de l'Eau en suffisance** et quelque chose à grignoter (amandes, fruits secs, biscuits,...).

Vous devez être en possession de votre carte vitale et de votre licence FFRS.

L'animateur peut vous refuser de participer à la randonnée si votre équipement est insuffisant ou inadapté.

- Vous devez tenir compte de votre niveau, de votre forme du moment, et du niveau du groupe avant de vous engager.

Rappelez-vous qu'un groupe ne progresse qu'à la vitesse du plus lent :
n'entamez pas une randonnée au-dessus de vos forces.

- Inversement, modérez votre rythme de progression pour l'adapter à celui du groupe s'il est inférieur au vôtre.

C'est l'animateur qui donne le rythme, en tête du groupe.

- Renseignez-vous au préalable, en cas de doute, auprès de l'animateur sur le niveau de difficulté de la randonnée.

- En cas de défaillance passagère au cours de l'activité, signalez-le immédiatement afin que l'animateur puisse prendre les mesures qui s'imposent pour votre sécurité et celle du groupe.

- Appliquez les règles de bonne conduite qui s'imposent dans les lieux où elle s'exerce.

Par exemple : **respect des propriétés privées, respect de l'environnement (parc naturel, réserves naturelles, ...), emport des détritiques même biodégradables, interdiction de la cueillette, respect de l'activité locale, ...**

- Lors de votre participation aux activités et à celles organisées lors des séjours sportifs, la responsabilité des animateurs est engagée. Vous ne pouvez quitter le groupe qu'après en avoir informé l'animateur, et seulement en cas de problème majeur.

L'animateur pourra, s'il l'estime possible, vous autoriser à quitter le groupe sous votre propre responsabilité.

L'animateur est le seul responsable de l'activité. Quelle que soit votre analyse sur les décisions prises par lui, vous devez les respecter. En cas de désaccord, vous pouvez en faire part éventuellement au Président du club.

- **Respect du code la route.**

Même si nous privilégions les chemins, nous sommes parfois amenés à marcher sur les routes. Nous devons alors respecter le code de la route.

- **Traversée de route** : obligation d'utiliser le passage piétons, si situé à moins de 50 m.

→ Utiliser le trottoir, le bas côté, l'accotement, la voie réservée aux piétons, chaque fois que cela est possible et quelque soit le côté où il se trouve.

Article R412-36 : le piéton isolé

Lorsqu'ils empruntent la chaussée, les piétons doivent circuler près de l'un de ses bords.

Hors agglomération et sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou sauf circonstances particulières, ils doivent se tenir près du **bord gauche de la chaussée dans le sens de leur marche.**

Article R412-42 : les groupes

Lorsqu'ils marchent en colonne par un, ils doivent, hors agglomération, **se tenir sur le bord gauche de la chaussée dans le sens de leur marche**, sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou sauf circonstances particulières.

→ **On peut faire marcher un groupe organisé sur la moitié droite de la chaussée mais:**
Difficile de contenir le groupe dans cette moitié et les voitures arrivent par l'arrière !

En cas de dépassement par l'arrière avec une seconde voiture en sens inverse :

GROS DANGER !!

→ **Il est préférable de faire marcher le groupe en file indienne à gauche:**

Plus facile de gérer une file indienne car on voit arriver les voitures de face, on peut réagir.

En cas de dépassement par l'arrière avec une seconde voiture en sens inverse :

DANGER REDUIT.

Et n'oubliez pas votre bonne humeur !!