

Règlement du randonneur ABRS

Préambule :

Le club de la retraite sportive de Bourg les Valence applique la charte de la FFRS pour:

- Favoriser le développement de la pratique des activités physiques et sportives adaptées sans idées de compétition.
- Respecter le règlement technique de chaque discipline de manière à assurer un maximum de sécurité.
- Valoriser la préservation du capital santé des pratiquants sportifs seniors > 50 ans et défendre le concept Sport Senior Santé.
- Promouvoir la convivialité par la pratique en groupes d'activités physiques et sportives.

1- Encadrement de la randonnée

Les randonnées sont obligatoirement encadrées par des animateurs qualifiés titulaires du brevet d'animateur délivré par la FFRS (BAF). Les animateurs sont bénévoles, ils donnent de leur temps afin de pratiquer cette activité et ils engagent leur responsabilité.

Le respect de leurs consignes et instructions est impératif.

L'animateur détermine le nombre de participants maximum selon le type de randonnée (15 en montagne). Le club a validé l'existence d'animateurs adjoints pour suppléer l'animateur référent.

2- Inscription aux randonnées

Les participants doivent s'inscrire auprès de l'animateur (réponse au sondage WhatsApp de préférence, à défaut par mail) au plus tard la veille du jour de la sortie afin de faciliter l'organisation du covoiturage.

L'animateur informe le président du nombre de participants pour des raisons de sécurité. L'animateur peut annuler la randonnée en cas d'intempéries (grosses pluies, orage, neige, brouillard) ou de canicule.

3- Covoiturage

Nous favorisons le covoiturage participatif pour se rendre sur le lieu du départ de la randonnée, dans un esprit de convivialité, mais aussi pour se garer plus facilement (moins de véhicules) et diminuer l'impact écologique.

La participation aux frais des passagers est fixée à 8 centimes d'euro par km et par personne.

*Exemple de calcul: distance de 30 km aller /retour, participation d'un passager $0,08 \times 30 = 2,4€$
Ce tarif est révisable chaque année.*

4- Règles à respecter pendant la randonnée

Principes de bonnes pratiques:

- Votre équipement doit être en bon état et adapté à la randonnée, chaussures tige haute de préférence, sac à dos, bâtons de marche, vêtements de pluie, gants, bonnet, casquette, lunettes de soleil... de l'eau en suffisance et de quoi grignoter, Pour les randonnées à la journée un repas tiré du sac.
- L'animateur peut refuser votre participation si votre équipement n'est pas adapté.
- Vous devez être en possession de votre carte vitale et de votre licence FFRS.
- Avant de vous inscrire vous devez tenir compte de votre niveau de forme et prendre connaissance du message descriptif de la randonnée sur WhatsApp ou sur le message hebdomadaire diffusé le week-end précédent la semaine des activités, l'animateur indiquera la distance, le dénivelé et le niveau de difficulté du parcours (facile, peu difficile, difficile et très difficile). Si nécessaires les particularités seront indiqués (falaises, chemins caillouteux).
- Le groupe progressera à la vitesse du plus lent, c'est l'animateur ou une personne désigné qui donne le rythme en tête du groupe. En cas de coup de fatigue ou besoin de pose «pipi», le signalé sans délai à l'animateur. Tous les participants doivent rester à vue, un participant volontaire pourra être désigné comme serre fil par l'animateur.
- Respecter les propriétés privées, l'environnement (ne rien jeter), limiter la cueillette, celle-ci est interdite sur les sites classés réserve naturelle.

5- Respect du code de la route

Les chemins sont privilégiés mais nous empruntons ou nous traversons parfois des routes:

- Traversée de route: obligation d'emprunter le passage piéton s'il est situé à moins de 50 m.
- Utiliser la voie réservée aux piétons, le trottoir, les accotements chaque fois que cela est possible.
- Le piéton isolé doit se tenir sur le bord gauche de la chaussée dans le sens inverse de circulation des véhicules sauf circonstance particulière (article R412-36).
- Les groupes doivent se déplacer en colonne par un sur le bord gauche de la chaussée dans le sens inverse de circulation des véhicules sauf circonstance particulière (article R412-42). De cette façon on voit arriver les voitures de face pour réagir plus rapidement.

Les Animateurs Fédéraux, **Philippe Martinet, Michel Maret, François Chéret** vous souhaite de prendre du plaisir et d'être prudent. En respectant les lieux (sentiers balisés), la faune et la flore, la règlementation et les recommandations de la Fédération de Randonnée Pédestre, vous participez à la **protection de la nature.**

Sans oublier la convivialité, la solidarité et la coopération entre les participants.