



RANDO CLUB RAPHAÉLOIS

REGLEMENT INTERIEUR

(Mise à jour du 10/12/2015)

Article 1 : Présentation

Le RANDO CLUB RAPHAÉLOIS (dénommé RCR par la suite) est affilié à la FEDERATION FRANCAISE DE LA RANDONNEE PEDESTRE et son fonctionnement est en accord avec les statuts de la Fédération. Les statuts du RCR ont été déposés en préfecture de DRAGUIGNAN le 19 juin 2002 et publiés au Journal Officiel le 13 juillet 2002 sous le n° 1900. Il a reçu l'agrément JEUNESSE ET SPORT sous la référence 08308 ET 0073.

Article 2 : Objectif

L'objectif du club est la pratique de la randonnée pédestre, de la marche nordique, sans esprit de compétition dans une ambiance sportive et conviviale, afin de faire découvrir et respecter l'environnement naturel avec flore et faune. Le but à travers ce sport est de faire apprécier notre patrimoine régional de sentiers ainsi que notre patrimoine culturel dans son ensemble.

Article 3 : Adhésion

Etre membre actif adhérent au RCR (voir article 3 des statuts) signifie :

- a) accepter le présent règlement intérieur
- b) remplir une fiche d'adhésion et acquitter la cotisation du club
- c) souscrire la licence de la FFRP avec assurance
- d) fournir un certificat médical de « non contre indication à la randonnée alpine » pour la participation aux randonnées

L'adhésion est valable un an du 1^{er} janvier au 31 décembre. La première adhésion peut se faire tout au long de l'année jusqu'au 1^{er} juillet. La licence fédérale couvre les adhérents par une assurance adaptée à la randonnée pédestre : la responsabilité civile, défense et recours, frais de recherche et de secours, accidents corporels et assistance. La responsabilité du club est couverte par l'adhésion du participant.

Article 4 : Endurance

Les membres actifs du club doivent présenter les capacités suivantes :

Capacité	Distance	Dénivelé
Tous Marcheurs (TM)	Moins de 15 km	Moins de 600 m
Bons Marcheurs (BM)	De 15 à 20 km	De 600 à 1000 m
Très Bons Marcheurs (TBM)	Plus de 20 km	Plus de 1000 m

Article 5 : Sorties à l'essai

Le RCR accepte la participation de randonneurs occasionnels et de futurs licenciés. Ces sorties « à l'essai » sont limitées à deux. Les titulaires de la Rando Carte sont assimilés à des randonneurs occasionnels.

Article 6 : Membres extérieurs

On définit quatre catégories d'adhérents : Individuel – Couple - Famille – Jeunes 18/20 ans.

En outre, on définit une catégorie MEMBRES EXTERIEURS : licenciés FFRP adhérents à d'autres clubs prenant part aux activités du RANDO CLUB RAPHAÉLOIS moyennant une contribution financière annuelle. Le Comité de Direction du RCR détermine annuellement le montant de cette contribution ainsi que les modalités de participation des membres extérieurs. Les titulaires de la Rando Carte sont assimilés à des randonneurs occasionnels.

Article 7 : Elections

Les statuts du RCR prévoient la réunion d'une Assemblée Générale Ordinaire, sur convocation, chaque année. Les adhérents y participent de plein droit avec voix délibérative et élisent les membres du Comité de Direction pour trois ans. La convocation est adressée également aux membres extérieurs qui sont invités à y participer avec voix consultative.

Article 8 - Activités et rôle du Comité de Direction

Les adhérents élisent quatre membres titulaires d'un Comité de Direction et quatre membres suppléants, tous bénévoles. Le Comité de Direction se réunira au moins une fois par trimestre.

Une réunion publique mensuelle a lieu le dernier jeudi de chaque mois, sauf changement signalé auparavant. On y fait les comptes rendus de sorties du mois précédent et le programme du mois suivant y est présenté et commenté.

Les membres du Comité de Direction rendent compte des problèmes de gestion et d'organisation du RCR ainsi que des conseils pratiques et rappellent à l'occasion les règles de sécurité à respecter. D'une façon générale, on y aborde les cas spécifiques de la vie associative.

Le secrétaire rédige un compte rendu de chaque réunion.

Article 9 : Calendrier des sorties

Les sorties sont présentées auprès des membres lors de la réunion mensuelle précédente du club, par courriel ainsi qu'aux Office de Tourisme. Le programme est également accessible sur le site du club www.randoraphaelois.com.

Une page PROJET résume les principales activités envisagées pour les mois à venir. Un ALBUM PHOTO présente des prises de vues caractéristiques des randonnées et activités passées. Cet album photo respecte le droit à l'image des randonneurs. Si l'un des membres refuse la publication de son image sur le site, il doit le signaler et faire en sorte de ne pas perturber les prises de vue des autres randonneurs et le déroulement des sorties.

Les sorties sont en principe bihebdomadaires et se déroulent le dimanche toute la journée et en semaine, généralement le mercredi selon disponibilité des animateurs et le jeudi pour la marche nordique.

Article 10 : Encadrement des randonnées

Les accompagnateurs ou animateurs sont des membres bénévoles qui ont reçu une formation spécifique ou ayant une grande expérience de la randonnée. Le Comité de Direction, après évaluation, qualifie les adhérents jugés compétents pour animer des randonnées. Ils se réunissent trimestriellement pour élaborer le programme des sorties hebdomadaires, week-ends et séjours divers ; Ils définissent pour les sorties :

- le nom de l'animateur et son numéro de téléphone pour un contact préalable si besoin
- le lieu de départ (généralement du parking de Sainte-Croix, Avenue du XVème Corps à Fréjus)
- l'heure de départ
- le lieu de la randonnée
- le point culminant
- le dénivelé
- le temps de marche ou la distance à parcourir
- les risques subsidiaires : sentier caillouteux, passage aérien, cheminement vertigineux ...
- le niveau de difficulté : TOUS MARCHEURS, BONS MARCHEURS (bonne forme physique et sportive), TRES BONS MARCHEURS (randonneurs très entraînés)

Le programme peut être modifié ou annulé en fonction des conditions météo ou de tout autre événement. L'animateur peut modifier le lieu et les caractéristiques de la randonnée prévue pour cause de faits nouveaux ou imprévus.

Les enfants de 10 à 16 ans sont acceptés sous condition de la présence d'un parent.

Au cours des sorties, les chiens ne sont pas admis.

L'animateur est seul juge pour accepter ou refuser les participants, enfants inclus, selon la difficulté de la randonnée et l'adéquation de leur équipement personnel.

Article 11 : Sorties avec réservation

A l'occasion de périodes de vacances, de week-ends prolongés, le RCR organise des sorties ou séjours qui nécessitent une inscription préalable des participants avec versement d'arrhes sur les frais de réservation et d'hébergement.

Les arrhes sont remboursables dans les cas suivants :

- Maladie ou événement majeur imprévisible
- Annulation du séjour par le fait du Club
- En fonction du contrat signé avec le prestataire.

Une annulation huit jours, ou moins, avant le départ n'entraînera pas de remboursement. Le Comité de Direction sera seul juge, après délibération, d'un éventuel remboursement, total ou partiel, après étude du cas de désistement.

Article 12 : Matériel

Le RANDO CLUB RAPHAELOIS dispose :

- d'un matériel de communication pour la sécurité de groupe : téléphone portable, talkie-walkie, ARVA (appareil de recherche des victimes d'avalanches),
- de raquettes à neige mises à la disposition des adhérents du RCR

- d'un GPS, d'une bibliothèque de cartes IGN au 1/25000 et de topo guides mises à la disposition des animateurs. Un logiciel CARTO EXPLORER peut être utilisé par tout animateur intéressé.

Article 13 : Transport

Généralement le système de transport retenu est le « covoiturage ». Les frais de route sont partagés sur une base définie chaque année par le Comité de Direction.

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

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 défini par les responsables.

Article 14 : Modalités du cheminement

Dans toute randonnée, chaque marcheur devra respecter les instructions de l'animateur. En début de randonnée, l'animateur désigne un « serre file » qui restera en dernière position.

Au cours de la randonnée, l'animateur est placé en tête. Lors de la progression, chacun doit rester en vue ; A chaque embranchement, le marcheur « amont » veillera à ce que le marcheur « aval » soit à vue pour assurer la continuité de la progression. Ce moyen de cheminement engage la responsabilité de celui qui est en avant mais aussi de celui qui est en arrière et qui se laisse distancer (bavardage, prises de vues, recherche botanique, observation prolongée du paysage..) sans prendre garde aux positions des prédécesseurs. En cas de perte de contact, utiliser un sifflet ou signaler à la voix la rupture de la file. Avertir au plus vite l'animateur et le groupe de tête de la randonnée.

Pour des raisons diverses, l'animateur peut autoriser un ou plusieurs marcheurs à prendre de l'avance ou à reconnaître un endroit alentour. Il doit fixer un point de raliement non ambigu sur le chemin à suivre et le contact retour.

En cas de brouillard, d'erreur d'orientation, de sentier barré ou coupé, la décision de l'animateur est souveraine même si vous ne partagez pas son avis.

Un randonneur qui quitte délibérément le groupe, sans en aviser quiconque, se place en situation d'exclusion du RCR et l'animateur ne peut être tenu pour responsable de cette sortie de groupe.

En cas d'orage, les randonneurs gardent un intervalle de sécurité de cinq mètres environ et évitent de s'agglutiner sous les arbres.

Si un randonneur s'arrête pour un besoin naturel, il laissera son sac à dos en bordure de sentier et prévendra la personne la plus proche. Même chose en cas de malaise, de fatigue brutale. Le groupe aidera le marcheur en difficulté.

Article 15 : Accident de randonnée

En cas d'accident, seules quelques personnes doivent s'occuper du blessé sous les instructions de l'animateur. L'animateur fera prévenir les secours si besoin en décrivant les symptômes constatés, le lieu précis sur la carte en vue d'une évacuation sanitaire. L'animateur fournira les indications à donner aux autres randonneurs pour terminer le parcours et retourner aux véhicules.

Article 16 : Fin de randonnée

En fin de randonnée, l'animateur s'assure que tout le monde est bien de retour. Les randonneurs doivent attendre son accord pour partir. L'animateur indiquera le montant des frais de voyage dont chaque randonneur est redevable. Il est habilité à encaisser les frais de participation des « occasionnels ».

Les randonneurs qui ne respecteront pas ce règlement intérieur peuvent être exclus du RCR sans prétendre à dédommagement après décision notifiée selon l'article 4-3^{ème} alinéa des statuts

Article 17 : La vie associative

Le RANDO CLUB RAPHAELOIS favorise les activités et rencontres conviviales lors des réunions mensuelles, des repas et sorties « non sportives » (réveillon en montagne, tombola, galette des rois etc ...). Ces moments sont l'occasion d'échanger photos, vidéos et souvenirs communs pour le plus grand plaisir de tous. Ce règlement intérieur constitue une base pour la pratique de la randonnée en groupe dans la sécurité collective et individuelle et dans le respect de tous.

ANNEXE

CONSEILS PRATIQUES

Les chaussures

- Elles doivent être de préférence 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.

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

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 sels 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 lieu 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.
