



# RANDO CLUB RAPHAÉLOIS

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR

(Mise à jour du 19/11/2024)

### Article 1 : Présentation

Le RANDO CLUB RAPHAÉLOIS (dénommé R.C.R par la suite) est affilié à la FEDERATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE et son fonctionnement est en accord avec les statuts de la Fédération. Les statuts du R.C.R 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, du longe côte et de la randonnée raquettes 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

Être membre actif adhérent au R.C.R (voir article 3 des statuts) signifie :

- a) accepter le présent règlement intérieur ;
- b) remplir un bulletin d'adhésion et s'acquitter de la cotisation du Club ;
- c) souscrire la licence de la F.F.R.P avec assurance ;
- d) fournir un certificat médical de «non contre indication à la randonnée alpine» lors de la première année de licence ou lors d'une interruption de deux années consécutives ; dans les autres cas l'attestation du questionnaire de santé suffit.

L'adhésion est valable un an du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août. L'adhésion peut se faire tout au long de l'année. 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 :

<b>Capacité</b>	<b>Distance</b>	<b>Dénivelé</b>
Tous Marcheurs (T.M.)	Moins de 15 km	Moins de 600 m
Bons Marcheurs (B.M.)	De 15 à 20 km	De 600 à 1000 m
Très Bons Marcheurs (T.B.M)	Plus de 20 km	Plus de 1000 m

#### **Article 5 : Sorties à l'essai**

Le R.C.R 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 PASS découverte sont assimilés à des randonneurs occasionnels.

#### **Article 6 : Catégories des Membres**

Le Club a deux types d'adhérents : Individuel et Couple.

En outre, il existe une catégorie MEMBRES EXTÉRIEURS : ce sont des licenciés F.F.R.P adhérents à d'autres Clubs prenant part aux activités du RANDO CLUB RAPHAELOIS moyennant une cotisation annuelle. Le Comité de Direction du R.C.R détermine annuellement le montant de cette contribution ainsi que les modalités de participation des membres extérieurs. Les titulaires de la Rando Carte PASS découverte sont assimilés à des randonneurs occasionnels.

#### **Article 7 : Élections**

Les statuts du R.C.R prévoient la tenue 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.

Tous les adhérents du Club sont conviés à une réunion publique mensuelle le dernier mardi de chaque mois. A cette occasion, des informations diverses sont annoncées, les sorties du mois précédent sont commentées et le programme du mois suivant est présenté.

Les membres du Comité de Direction rendent compte des problèmes de gestion et d'organisation du R.C.R ainsi que des conseils pratiques et rappellent régulièrement 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 aux membres lors de la réunion mensuelle M-1 du Club, par courriel et diffusées aux Offices de Tourisme et à la Mairie. Le programme est également accessible sur le site du club [www.randoraphaelois.com](http://www.randoraphaelois.com).

Les projets pour les mois à venir sont aussi indiqués sur le programme mensuel. Les photos prises lors des sorties sont diffusées par courriel à tous les membres et mises sur le site du Club. Ces reportages respectent 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, bis-hebdomadaires et se déroulent le dimanche toute la journée et en semaine, généralement le mercredi selon la disponibilité des animateurs, les mardi et jeudi pour la marche nordique et le vendredi pour le longe côte .

### **Article 10 : Encadrement des randonnées**

Les accompagnateurs ou animateurs sont des membres bénévoles qui ont reçu une formation spécifique ou ont 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 Galliéni à Fréjus ou occasionnellement en face du Mac Do du magasin Leclerc de Saint-Raphaël)
- 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 éventuels : sentier caillouteux, passage aérien, cheminement vertigineux ... ;
- le niveau de difficulté : TOUS MARCHEURS, BONS MARCHEURS (bonne forme physique et sportive), TRÈS 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 des périodes de vacances, de week-ends prolongés, le R.C.R organise des sorties ou séjours qui nécessitent une inscription préalable des participants avec versement d'acomptes sur les frais de réservation et d'hébergement.

Le prestataire définit les conditions d'annulation qui seront appliquées en cas de désistement.

Il est très vivement recommandé de souscrire à l'assurance annulation/interruption séjour proposée par la F.F.R.P

### **Article 12 : Matériel**

Le RANDO CLUB RAPHAELOIS dispose :

- d'un matériel de communication pour la sécurité de groupe : téléphone portable, talkie-walkie, A.R.V.A (Appareil de Recherche des Victimes d'Avalanches) ;
- de raquettes à neige mises à la disposition des adhérents du R.C.R ;
- 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 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 par le 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 ralliement 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 R.C.R 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 préviendra la personne la plus proche. Même chose en cas de malaise ou 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. Ce dernier 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 R.C.R sans prétendre à dédommagement après décision notifiée selon l'article 4-3<sup>ème</sup> 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 des sorties «non sportives» (réveillon en montagne, tombola, galette des rois, etc...).

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 litres pour les femmes et 45/50 litres 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 et chaussures de rechange;
- Guêtres.

#### Petits matériels utiles

- Couteau
- Lampe électrique
- Ficelle (un mètre)
- Boussole
- Couverture de survie
- Gourde d'eau : 1 à 2 litres l'été, ou pipette (poche d'eau)
- Une 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 PRECAUTION

### 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 une 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 – Éviter 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 ;
- Éviter le café, le thé, les boissons très diurétiques ;
- Éviter le vin, la bière, les sodas, etc...

## QUELQUES RÈGLES A 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 ;
- Évitez 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.