



REGLEMENT INTERIEUR ALMA RANDO

Adopté en Comité Directeur le **10 octobre 2023**

ARTICLE 1 : L'ASSOCIATION ET SES MEMBRES

L'ALMA Rando est une **association sans but lucratif** (loi 1901) affiliée à la Fédération Française de Randonnée sous le N° 00836 et labellisée "rando santé".

Chaque membre doit adhérer (ou être adhérent) à la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Dans le cas où il est licencié dans un autre club il doit uniquement s'acquitter de la cotisation à l'Alma Rando. Toute adhésion au club entraîne d'office l'acceptation du présent règlement intérieur. Les personnes souhaitant essayer la randonnée peuvent le faire sur une ou deux sorties hors séjours. Elles sont ensuite tenues d'adhérer si elles désirent continuer.

Les **mineurs** sont les bienvenus à l'ALMA Rando. Le mineur devra fournir une autorisation parentale par année sportive et pratiquera sous l'entière responsabilité de ses parents ou d'un adulte participant nommément désigné.

La communication des coordonnées personnelles (n° téléphone, adresse postale, email) à des tiers ainsi que l'autorisation du droit à l'image sont soumises à l'acceptation des adhérents. Les emails adressés à l'ensemble des adhérents le seront en copie cachée.

ARTICLE 2 : ACTIVITES

L'association organise des randonnées à la demi-journée, à la journée, et des séjours, avec des rythmes de marche variés (de la rando santé à la marche nordique). Chacun devra orienter son choix en fonction de sa condition physique.

(comité directeur FFR 12/2022) Tout séjour et voyage se déroulant en métropole ou en pays frontalier et comportant : 1 nuitée, une séquence touristique et une vente du séjour sans marge bénéficiaire relève de l'immatriculation tourisme

Les séjours organisés dans le cadre de l'extension de l'Immatriculation tourisme de la Fédération Française de Randonnée Pédestre supposent :

- Soit l'encadrement par un ou plusieurs animateur (s) titulaire (s) du brevet fédéral,
- À défaut, l'encadrement par un ou plusieurs animateur (s) **certifiés** qui s'engagent à respecter le Règlement Encadrement Sécurité de la Fédération.

L'association se réserve le droit de modifier ou d'annuler une sortie en cas :

- d'indisponibilité de l'animateur responsable non remplacé,

- du nombre insuffisant de participants,
- de météoologie incertaine ou défavorable. **Les randonnées seront systématiquement annulées en cas de Vigilance Orange sur le site de la randonnée.**
- De même, le jour de la randonnée, l'animateur peut modifier tout ou partie de la randonnée initialement prévue au programme pour toute raison de sécurité qu'il jugera utile de prendre.

La présence des chiens, en dehors des chiens guide pour personnes mal voyantes, n'est pas admise.

Recommandations et règles d'encadrement spécifiques à la Rando Santé®

- **La Rando Santé®** est une activité physique douce. Elle s'adresse à tous, et en priorité à des individus aux capacités physiques diminuées que ce soit pour des raisons **physiologiques ou pathologiques**, mais avec pathologie chronique stabilisée
- L'itinéraire se définit par "moins vite, moins loin et moins longtemps":
 - Un rythme de progression aux alentours de 3 km/h ;
 - Une distance inférieure à 7 km ;
 - Une durée de sortie inférieure à 3 heures ;
 - Un dénivelé inférieur à 100 m;
 - Un accès simple pour les secours en cas d'urgence (liaison téléphonique, proximité d'une route).
- Une sortie Rando Santé®, organisée par un club labellisé doit être encadrée par un animateur diplômé Rando Santé® qui doit :
 - Avoir suivi la formation Rando santé® ;
 - Etre capable d'organiser, conduire et animer des sorties pour des randonneurs fragilisés dans les meilleures conditions de sécurité ;
 - Proposer un itinéraire adapté, préalablement reconnu.
- L'animateur RandoSanté® est toujours secondé par un autre marcheur, capable de lire une carte et d'officier comme serre-file. Il est souhaitable que le nombre de marcheurs RandoSanté® n'excède pas 15-20 personnes
- Pour leur sécurité, l'animateur demande aux adhérents présentant une pathologie de porter sur eux une fiche avec les indications nécessaires en cas d'urgence :
 - Les numéros de téléphone du médecin traitant et de la personne à prévenir,
 - Le type de malaise possible, le traitement suivi et celui à donner si nécessaire,

Recommandations et règles d'encadrement spécifiques à la Marche Nordique

La FF d'Athlétisme délégataire de la discipline fixe les règles techniques et de sécurité. Cependant, la FF Randonnée recommande :

- Lieu de pratique : la marche nordique se déroule sur des parcours connus ou reconnus
- Encadrement : l'encadrant est titulaire de la qualification « animateur marche nordique » de la FF Randonnée ou équivalent
- Effectifs : l'effectif maximum est fixé par l'encadrant sans pouvoir excéder 20 personnes par animateur
- Matériel et Equipement : les pratiquants doivent disposer de matériel adapté et en bon état : chaussures crantées, utilisation de bâtons de marche nordique en composite....
- Sur terrain dur (et en particulier sur le bitume) les embouts en caoutchouc sont utilisés.

ARTICLE 3 : LE RANDONNEUR

- Condition physique

Lors de son adhésion ou renouvellement de son adhésion, toute personne doit fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre de moins **de six mois** incluant, le cas échéant, la non contre -indication à la pratique de la marche nordique **ou avoir répondu non à toutes les questions du questionnaire de santé et fournir l'attestation signée.**

Pour un séjour particulier (en montagne par exemple), le club se réserve le droit :

- Demander un certificat médical adapté et plus récent.
- En fonction du programme, l'animateur peut refuser un participant dont la condition physique ne serait pas adaptée.

- Equipement

Le port de chaussures appropriées à la marche est obligatoire. Les chaussures de randonnée à tige haute sont recommandées en montagne.

Le randonneur doit être correctement équipé pour les activités auxquelles il participe : chaussures, bâtons, vêtement de pluie et vêtement chaud, eau... L'animateur est en droit de refuser un marcheur s'il juge que son équipement est inadapté pour la randonnée à venir.

Pour les séjours, le randonneur doit se référer à la liste des équipements nécessaires fournie par les organisateurs.

- *Les randonneurs doivent respecter scrupuleusement les consignes données par l'animateur ainsi que les règles du code de bonne conduite annexé (annexe 1) au présent règlement.*

ARTICLE 4 : REGLES RESERVATIONS WEEK ENDS OU SEJOUR

Les week-end et séjours nécessitent des réservations d'hébergement, de repas et éventuellement de transports ou d'encadrement. L'association verse des acomptes auprès des professionnels concernés.

En conséquence, la demande d'inscription à un séjour ne devient effective qu'accompagnée de tout ou partie du règlement.

Les séjours supérieurs à **UNE** nuitée sont organisés dans le cadre de l'immatriculation tourisme avec propositions d'assurances complémentaires (perte de bagages, annulation).

Les cas particuliers de désistement (maladie, accident etc....) pourront, sur demande de remboursement de l'intéressé, faire l'objet d'un examen spécifique par le comité directeur.

ARTICLE 5 : COVOITURAGE

Tout adhérent utilisant son véhicule dans le cadre du covoiturage doit être titulaire d'un permis de conduire valide et être à jour de ses cotisations d'assurance automobile

Covoiturage organisé par l'ALMA RANDO (Week-end, séjours ...)

Le covoiturage peut-être organisé par L'ALMA au moyen de minibus, bus et/ou véhicules particuliers. En tout état de cause, le covoiturage est optimisé pour utiliser le moins de véhicules possible. **Le/les chauffeurs sont responsables en cas de verbalisation.**

Remboursement des frais

Le calcul des frais est globalisé et réparti en fonction du nombre total de participants (les occupants des véhicules particuliers ne se partagent pas le coût de ces derniers, celui-ci est ajouté aux autres frais des minibus et ensuite réparti en fonction du nombre de participants à la sortie).

Pour l'utilisation de véhicules de participants, en complément du carburant et des péages, il est attribué des frais kilométriques pour prendre en compte l'entretien du véhicule. Le montant de ces frais kilométriques est fixé par le comité directeur (voir annexe 2).

Les participants qui ne souhaiteraient pas bénéficier du covoiturage, ne participent pas aux frais et ne bénéficient pas des frais kilométriques.

Covoiturage des randonnées hors commune (journée - 1/2 journée)

L'Alma-Rando n'organise pas le covoiturage des randonnées hors commune, elle l'encourage toutefois et préconise une participation forfaitaire (voir annexe 2).

Autres covoiturages non organisés par l'Alma-Rando :

Les frais de participations sont fixés par le propriétaire du véhicule.

Pour éviter tout malentendu il est conseillé d'établir les règles avant le départ.

Il est préconisé de prendre en compte les critères annexés (voir annexe 2).

ARTICLE 6 : L'ANIMATEUR ORGANISATEUR DE SEJOUR OU WEEK END

L'association prend financièrement en charge la formation de ses animateurs adhérents.

L'animateur prend en charge ses frais d'hébergement, de nourriture comme les autres participants.

Si un professionnel est engagé en complément de l'animateur bénévole, ce dernier ne participe pas aux frais liés à l'intervention du professionnel.

Les frais engagés pour la préparation (téléphone, timbres, documentation, frais de déplacement...) peuvent :

- soit faire l'objet d'un don à l'association que l'animateur pourra déduire de ses impôts moyennant une attestation fournie par le trésorier sur présentation de justificatifs.
- soit lui être remboursés (sauf frais de déplacement). Dans ce cas, ces frais sont pris en compte dans le calcul du coût du séjour.

ARTICLE 7 : PRET DE CARTES ET TOPOGUIDES

L'association dispose d'une cartothèque. Les documents sont à la disposition des adhérents dans la mesure des disponibilités. Pour cela se rapprocher du responsable désigné.

Adopté en Comité Directeur le 10 octobre 2023

Le Président
JF Latrille

la Secrétaire
Pierrette Lanneau



Le code de bonne conduite du randonneur

- Quelque soit les aléas du parcours, respectez l'animateur de la randonnée, il est toujours un bénévole.
- Ne négligez pas les contacts humains, prendre soin du bien d'autrui comme du sien.
- Ne dépassez pas le « conducteur de randonnée », il est responsable du groupe et à ce titre, il décide de la conduite à tenir (itinéraire, allure, pause et règles de sécurité). Un serre file le seconde dans sa tâche.
- Si vous vous arrêtez pour une « pause technique » laissez votre sac au bord du chemin afin de permettre au serre file de vous attendre.
- Ne quittez pas la randonnée sans en avertir l'animateur.
- Respectez le code la route. Suivez les recommandations de l'animateur quant au côté de route à emprunter. Il choisira la solution qu'il jugera la plus sûre. Sachez que :
 - Si vous marchez à droite, vous êtes assimilés à un véhicule lent et vous ne devez pas dépasser la moitié de la largeur de la chaussée. (mais c'est encore mieux de prendre moins large)
 - Si vous marchez à gauche, vous devez rester en file indienne
 - La longueur du groupe ne doit pas dépasser 20 mètres. Dans le cas contraire, faire deux groupes espacés de 50 mètres minimum.
- Apprenez à connaître et à respecter la nature, ne cassez pas les branches, ne cueillez pas les fleurs. N'oubliez pas que fruits et légumes même tombés sont la propriété de quelqu'un, sauf s'ils sont tombés sur la voie publique.
- Respectez le tracé des sentiers, n'utilisez pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion (surtout sur les milieux sensibles : dunes, marais, montagne...).
- Ne dégradez pas les cultures, les plantations et ne dérangez pas les animaux domestiques ou troupeaux. N'oubliez pas de toujours refermer derrière vous clôtures et barrières.
- Ne laissez ni trace de votre passage, ni déchets emportez les jusqu'à la prochaine poubelle (y compris les épiluchures de fruits).
- Ne faites pas de feu dans la nature (forêts et zones broussailleuses).

Un petit rappel : secours d'urgence

15 ou 18 ou 112



ANNEXE 2

Article 5 paragraphe 1- Covoiturage organisé par l'ALMA RANDO (week-end- séjour)

Le montant des frais kilométriques est pour la saison 2022/2023 de 0,08 € par kilomètre.

Article 5 paragraphe 2 - Covoiturage des randonnées hors commune (journée-1/2 journée)

Participation forfaitaire préconisée en valeur 2022 :

2 euros pour sortie comprise entre 0 et 50 kms (aller + retour)

4 euros pour sortie comprise entre 51 et 100 kms (aller + retour)