

REGLEMENT DES RANDONNEES PEDESTRES

En complément des dispositions des statuts du Club Entraide et Loisirs de Voreppe, ce document définit quelques règles applicables spécifiquement à l'activité randonnée pédestre du Club.

CONDITIONS GENERALES :

- Etre adhérent au Club Entraide et Loisirs pour l'année en cours.
- Avoir fourni avant le 15 octobre le Certificat d'Aptitude à la Randonnée Pédestre sur l'imprimé spécial remis par le Club (à faire remplir par votre médecin).
- Avoir souscrit avant le 15 octobre une demande de Licence Assurance (responsabilité civile et accident corporel) auprès de la Fédération Française de Randonnée Pédestre par l'intermédiaire du Club. Pour toute demande de souscription de licence reçue après cette date, le prix de la licence sera majoré de 5 €.
- Lors des sorties, avoir sur vous votre carte d'adhérent du Club, licence F.F.R.P., carte Vitale ainsi que le nom et le numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident.
- Respecter le présent règlement de l'activité randonnée du Club.

INSCRIPTION AUX SORTIES :

L'inscription se fait :

- dans le car sur 2 semaines,
- par téléphone au 07 82 90 86 49,
- par SMS au même numéro,
- par messagerie électronique : inscriptionsortierando@sfr.fr.

Si vous êtes inscrit à une sortie et que vous ne pouvez pas venir, téléphonez le plus rapidement possible au **07 82 90 86 49** en énonçant clairement votre nom, la date de la sortie concernée et votre désir de vous désinscrire, ou par messagerie à l'adresse : inscriptionsortierando@sfr.fr. Cela permettra à une personne sur liste d'attente de participer à la sortie à votre place.

Si vous prévenez au plus tard le lundi à midi, le ticket pour la sortie ne vous sera pas réclamé.

Par contre, si vous ne prévenez pas ou si vous prévenez au delà du lundi à midi, vous serez redevable du ticket pour la sortie et ce ticket vous sera impérativement réclamé à la sortie suivante ou à la prochaine permanence.

Si vous n'êtes pas inscrit et que vous désirez savoir s'il reste des places disponibles, téléphonez au **07 82 90 86 49** jusqu'au mardi 11 heures.

PAIEMENT DES SORTIES PAR TICKET :

Un ticket comportant votre nom et la date de la sortie vous sera demandé à la montée dans le car : ticket vert pour la demi-journée, jaune/orange pour la journée.

Les tickets sont vendus uniquement aux permanences du Club les 1^{er} et 3^{ème} mardis de chaque mois de 14 à 16 h au siège du Club, 9 rue Xavier Jouvin.

PLACES DISPONIBLES ET DISCIPLINE DANS LE CAR :

Selon la destination et les limites de hauteur éventuellement imposées par la route, la capacité du car peut varier entre 55 et 63 personnes. Dès que le nombre maximum d'inscriptions est atteint, toute autre personne demandant son inscription sera mise en liste d'attente. Si des places se libèrent en raison de désistements, les personnes en liste d'attente en seront informées au plus tard le mercredi matin.

Pour les sorties à la demi-journée uniquement, au-delà de 80 inscriptions, un 2^e car sera réservé.

Pour des raisons de sécurité et d'évacuation, les passagers assis en avant de la porte centrale du car doivent obligatoirement sortir par la porte avant. Il est rappelé qu'il est interdit de circuler dans le car lorsque celui-ci est en mouvement. Ne pas se lever de son siège avant l'arrêt complet du véhicule.

Avant de monter dans le car pour le retour, changez de chaussures pour éviter de le salir.

Evitez de mettre les bâtons de marche dans les sacs à dos.

CONSTITUTION DES GROUPES DE MARCHE :

Les randonneurs peuvent choisir de marcher dans un des 4 groupes constitués au départ de la randonnée :

- Groupe 1 : Très bons marcheurs (allure soutenue voire rapide)
- Groupe 2 : Bons marcheurs (parcours identique, mais allure moins soutenue)
- Groupe 3 : Assez bons marcheurs (parcours souvent identique mais allure plus lente)
- Groupe 4 : Marcheurs moyens, (parcours généralement plus court avec moins de dénivelé)

Choisissez bien votre groupe de marche en fonction de vos capacités physiques du jour et du profil de la randonnée. Demandez conseil aux animateurs et conformez-vous à leur avis.

Chaque groupe comportera entre 5 et une vingtaine de randonneurs avec, en principe, un animateur de tête et un animateur serre-file.

REGLES A RESPECTER EN COURS DE RANDONNEE :

- En cours de randonnée vous ne devez pas changer de groupe sauf autorisation expresse des animateurs.
- **Prenez garde à ne pas dépasser l'animateur de tête et à ne pas engager dans un chemin sans son accord.**
- Quand les animateurs consultent leurs cartes, le groupe s'arrête. Profitez-en pour vous initier à la lecture d'une carte et à l'orientation.
- Les animateurs ne sont pas infaillibles. Soyez donc compréhensifs.
- Si le groupe est trop étiré, les animateurs doivent ordonner un arrêt pour le reformer.
- Les animateurs fixent les moments ainsi que la durée des arrêts et des pique-niques ; merci de respecter ces décisions.
- Pour les pique-niques, deux groupes peuvent se retrouver de façon sympathique. Une fois l'arrêt terminé, chacun doit regagner son groupe de marche.
- En cas d'arrêt « d'urgence » laissez votre sac au bord du chemin pour signaler votre présence à l'animateur serre-file.

QUELQUES CONSEILS :

- **Il est vivement recommandé de porter des chaussures de marche à tige rigide et semelles crantées.**
- Portez des chaussettes sans coutures et sans dessins en relief.
- **Les bâtons de marche sont fortement conseillés.**
- L'utilisation d'un bon sac à dos vous permettra d'éviter les problèmes de dos.
- Ayez dans votre sac des vêtements chauds et/ou imperméables.
- Emportez des aliments énergétiques (barres de céréales, fruits secs, etc.) et à boire (eau pure ou additionnée d'un peu de sel ou de citron, boisson vitaminée).
- N'attendez pas d'avoir soif ou d'avoir le « coup de pompe » pour boire ou vous alimenter.
- N'oubliez pas d'emporter une petite pharmacie personnelle (bandes type Elastoplast, pansements individuels et anti-ampoules, compresses stériles, sparadrap, désinfectant et vos médicaments personnels).

**NOUS COMPTONS SUR VOUS POUR RESPECTER CES QUELQUES REGLES
ELEMENTAIRES ET TENIR COMPTE DE NOS CONSEILS.**

**NOUS VOUS SOUHAITONS DES RANDONNEES AGREABLES !
PRENEZ LE TEMPS DE VISITER LES SITES ET DE REGARDER LES PAYSAGES.**