

REGLEMENT DES RANDONNEES PEDESTRES

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

CONDITIONS GENERALES :

- **Etre adhérent** au Club Entraide et Loisirs pour l'année en cours.
- Pour les nouveaux adhérents fournir **DES QUE POSSIBLE** à la reprise de l'activité, **un certificat médical** attestant l'aptitude à la pratique de la randonnée pédestre.
Pour les anciens adhérents après avoir rempli le questionnaire de santé « QS-SPORT » et si l'adhérent à répondu **en toute honnêteté « NON »** à toutes les questions, nous **adresser l'attestation jointe au questionnaire et conserver précieusement le questionnaire.**
- Lors des sorties, **avoir sur soi photocopie de sa carte d'identité, » la carte vitale , la licence FFRP, carte d'adhérent au club ainsi que le numéro de téléphone de la personne à prévenir** en cas de problème et une **copie du traitement médical en cours** si c'est le cas. (**Voir le mémento prévention jointe au règlement.**)

INSCRIPTIONS AUX SORTIES :

L'inscription se fait :

- dans le car sur 2 semaines
- par téléphone au **07 82 90 86 49** (laissez un message sur la boîte vocale)
- par SMS au même numéro
- par messagerie électronique : [**cel.rando@gmail.com**](mailto:cel.rando@gmail.com)

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 : [**cel.rando@gmail.com**](mailto:cel.rando@gmail.com)

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

Par contre, si vous prévenez pas ou si vous prévenez au-delà du lundi midi, vous serez redevable du ticket pour la sortie.

Si vous n'êtes pas inscrit et que vous désirez savoir s'il reste des places disponibles, même démarche : soit le téléphone ou la messagerie électronique.

PAIEMENT DES SORTIES PAR TICKET :

Un ticket comportant votre nom et la date de la sortie vous sera demandé dans le car : ticket **vert pour la sortie 1/2 journée**, ticket **jaune/orange pour la journée.**

Les tickets sont vendus uniquement aux permanences du Club le 1^{er} mardi de chaque mois de 13 H30 à 15 H 30 au siège, 9 rue Xavier Jouvin.

PLACES DISPONIBLES DANS LE CAR :

Selon la destination et les limites de hauteur éventuellement imposées par la route, la capacité du car peut varier entre 51 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 désistement, les personnes en liste d'attente en seront informées au plus tard le mercredi matin.

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

LE PORT DE LA CEINTURE DE SECURITE EST OBLIGATOIRE.

Mettre directement ses **chaussures de montagne** sur soi **au départ** et **emporter une paire de chaussures de rechange pour le retour**.

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

CONSTITUTION DES GROUPES DE MARCHE :

Les randonneurs peuvent choisir dans 1 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 bon marcheurs (parcours souvent identiques mais allure plus lente)
- Groupe4 :Marcheurs moyens (**parcours plus court avec très peu de dénivelé**)

Choisissez votre groupe de marche en fonction de vos capacités physiques du jour et du profil de la randonnée que vous pouvez consulter sur le site du Club. Demandez conseil aux animateurs et conformez vous à leur avis.

Chaque groupe comporte 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.
- **Ne pas dépasser l'animateur de tête et ne pas s'engager dans un chemin sans son accord.**
- Quand les animateurs consultent leurs cartes, le groupe s'arrête.
- **Les animateurs ne sont pas infailibles. Soyez 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 trouver 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 couture.
- **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 (gourde d'eau).
- 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 (pansements individuels, anti-ampoules, médicaments personnels.....). **Les animateurs disposent d'une pharmacie de secours fournie par le club.**

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

NOUS VOUS SOUHAITONS DE BELLES ET AGREABLES RANDONNEES !!!PRENEZ LE TEMPS DE VISITER LES SITES ET ADMIRER LES PAYSAGES.

Mise à jour Novembre 2025