

TONNEINS RANDO

Règlement intérieur

Objectifs de l'association

- faire connaître et développer la randonnée pédestre.
- marcher dans la convivialité, le respect d'autrui et sans esprit de compétition.
- faire découvrir le patrimoine naturel et historique.

Affiliation Adhésion

Tonneins Rando est affilié à la Fédération Française de Randonnée sous le numéro 04001

La licence FFRP est obligatoire pour adhérer au club

- Tout randonneur doit être licencié (l'assurance de l'Association ne pouvant être appliquée si et seulement si, tous les participants sont licenciés). Toutefois l'Association (sous couvert de la FFRP) propose aux futurs licenciés une, voire deux, sortie(s) maximum à l'essai avant d'adhérer, lors des randonnées hebdomadaires du lundi ou du jeudi.
- Les licences sont valables du 1er Septembre au 31 Août de l'année suivante, l'assurance comprise étant, elle, effective jusqu'au 31 Décembre.
- Le prix de l'adhésion comprend le coût de la licence FFRP avec assurance ainsi qu'une part destinée au fonctionnement de l'Association.
- Les adhérents déjà titulaires d'une licence dans une autre Association FFRP, peuvent, adhérer à Tonneins Rando en s'acquittant de la part de cotisation destinée à Tonneins Rando, une carte d'adhérent leur est alors délivrée.
- Un certificat médical de moins de 6 mois attestant de l'absence de contre-indication est demandé pour toute nouvelle inscription. Pour un renouvellement d'adhésion le pratiquant doit **attester** avoir pris connaissance du questionnaire de santé fourni par la FFRandonnée. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.

Sorties

Sorties hebdomadaires

Elles ont lieu le lundi à partir de 14h et le jeudi à partir de 13h30, d'octobre à mai
et le lundi à partir de 9h et le jeudi à partir de 8h30, en septembre et juin.
et le samedi matin de 9h à 11h pour la marche nordique.

le lundi : randonnée « Bien-être » de 5km sans difficulté, et randonnée de 8km environ

le jeudi : randonnée de 10 à 13km , pouvant présenter quelques difficultés

le samedi marche nordique

Les *rendez-vous* ont lieu, avant 14h ou 13h30, *Parking de la piscine, place du Dr Vautrain à Tonneins pour le covoiturage.*

Pour la marche nordique *rendez-vous* à 9h *Parking de la piscine à Tonneins* ou *sur le lieu de départ de la marche*

L'Association se réserve le droit de modifier ou d'annuler les sorties notamment en raison de mauvaises conditions climatiques, de battue, etc... Les adhérents sont prévenus par mail, sms ou Whatsapp.

Dans le doute, téléphoner au responsable de la rando

Transport : Sur le plan économique et écologique, il est conseillé de pratiquer le co-voiturage. Celui-ci n'est pas obligatoire et repose sur le volontariat.

L'acceptation du système de co-voiturage est sous l'entière responsabilité du chauffeur et des passagers qui en acceptent les contraintes. Il peut être demandé un partage des frais...

Randonnées à la journée :

Journée : le vendredi ou le dimanche (randonnée de 20 à 25km)

Calendrier

Le calendrier établi pour 1 mois, mentionne pour chaque randonnée :

- la date, le lieu, l'heure et le point de départ de la randonnée
- le nombre approximatif de km du parcours et le niveau de difficulté
- l'heure de départ en covoiturage du parking de la piscine, place de Dr Vautrain, et le nombre de km AR du trajet en voiture
- et le nom de l'animateur(trice) responsable de la randonnée et ses coordonnées téléphoniques.

Ce calendrier envoyé par mail aux adhérents et est consultable chaque mois sur le site Internet de "TONNEINS RANDO".

Séjours (avec réservation) :

un séjour de 7/8 jours au printemps (mai - juin)

un séjour de 3/4 jours en automne (septembre - octobre)

Déroulement des randonnées

L'animateur :

Responsable de la randonnée, l'animateur a, seul, autorité sur la conduite du groupe. Il chemine normalement en tête et règle son allure en fonction du terrain et du groupe, s'adaptant aux capacités physiques de celui-ci.

Il peut refuser la participation d'un randonneur qui n'a pas l'équipement adéquat

Le randonneur :

équipement : Chaque randonneur doit porter sur lui son équipement (sac à dos, provision d'eau et nourriture, vêtement en fonction de la saison, bâtons) et également sa licence FFR, sa carte d'assuré social, sa fiche santé correctement complétée.

Ne pas oublier des chaussures de rechange pour monter dans les voitures après la rando.

pharmacie: Se munir de sa propre pharmacie à destination thérapeutique, le responsable n'a est pas autorisé à donner des médicaments à ingérer ou inoculer, il ne peut prodiguer que les premiers soins et est muni d'une trousse de premiers secours.

Il est recommandé de disposer dans son sac à dos d'une fiche santé, utile en cas d'accident ou de maladie nécessitant une prise en charge médicale. (voir modèle joint)

Les personnes ayant une pathologie particulière doivent en informer le responsable en lui indiquant la façon dont il doit procéder en cas de problème.

Sécurité - Règles de bonne conduite

La responsabilité de l'animateur débute au moment du départ de la randonnée, de ce fait il prend toutes les décisions qu'il juge nécessaires.

Tout participant est tenu de respecter les décisions du responsable.

Pour chaque randonnée, désignation d'un serre-file qui fermera en permanence la progression du groupe.

L'animateur peut modifier le contenu de la randonnée et la durée s'il le juge nécessaire.

Le randonneur qui s'écarte du groupe doit laisser son sac sur le chemin (afin d'être repéré) et avertir le serre-file. En cas de difficulté ou s'il se perd, il doit rester sur place et appeler.

Dans tous les cas, chacun doit respecter le code de la route

Sur la route, il est recommandé de progresser sur l'accotement en file indienne (coté choisi par le responsable).

Avant de traverser une route, les randonneurs doivent se regrouper et attendre le signal de l'animateur pour traverser.

Le randonneur doit être capable d'évaluer le niveau de la randonnée qu'il peut faire en fonction de ses possibilités. L'animateur peut refuser la participation d'un randonneur qu'il ne semble pas apte à faire le parcours.

Lorsque pour diverses raisons, l'animateur ne se trouve pas en tête du groupe, les randonneurs qui le précèdent ne doivent jamais le perdre de vue.

Il est demandé également de respecter la nature en suivant les sentiers :

- en respectant la propriété d'autrui.
- en ne cueillant pas, en respectant la faune et la flore, en refermant les clôtures après son passage...