

ANNEXE 1 : Activités « Marche », « Petite Randonnée » et « Grande Randonnée ».



Happy Days de la retraite sportive

Association affiliée à la FFRS Fédération Française de la Retraite Sportive

LES SORTIES :

- ❖ Elles sont planifiées par les animateurs, un planning prévisionnel est diffusé régulièrement, mentionnant des éléments à titre indicatif : la date, le lieu, le niveau de difficulté, le dénivelé positif et la longueur du circuit. Les marches peuvent être annulées ou modifiées selon la météo.
- ❖ L'animateur est unique et clairement nommé.
- ❖ Les participants doivent respecter les consignes de l'animateur et sont sous sa responsabilité du point de départ et jusqu'à la fin. La fin, c'est quand tous les participants sont au point d'arrivée (et pas avant !).

Pourquoi : Une association sportive assume vis-à-vis des personnes qu'elle encadre une obligation de sécurité, c'est-à-dire qu'elle doit faire tout son possible pour ne pas les mettre en danger. A ce titre, elle est susceptible d'engager sa responsabilité civile.

En cas d'accident, l'autorité judiciaire va se référer au respect des normes de sécurité préconisées par la fédération délégataire de l'activité pratiquée (FFRS).

LES REGLES PRECONISEES : (FFRS)

- ❖ La participation à une marche nécessite une préparation physique en amont.
- ❖ Mon état de santé connu et mes aptitudes me permettent d'être capable de suivre l'itinéraire proposé.
- ❖ Prévoyez : eau en quantité suffisante, barre énergétique, pique-nique, sac poubelle, n'oubliez pas de prendre un bon petit-déjeuner.
- ❖ Avoir toujours avec vous, Licence FFRS, carte Vitale et sous enveloppe fermée vos antécédents médicaux (enveloppe ouverte en cas d'urgence par les secours) ordonnance des médicaments indispensables et les noms et numéros de téléphone de la personne à contacter en cas d'accident.
- ❖ Je participe à l'échauffement avant de commencer la marche ainsi qu'aux étirements en fin de parcours.
- ❖ Mon équipement est adapté au parcours et aux évolutions météo, il est efficace mais sans surcharge : chaussures de randonnée, sac à dos, bâtons, coupe-vent, polaire, cape de pluie, chapeau, crème solaire sont conseillés.
- ❖ Un randonneur mal équipé peut contraindre l'animateur à stopper la marche.

- ❖ Une trousse de premier secours personnelle est conseillée. Sous l'entière responsabilité du randonneur, cette dernière peut contenir des médicaments spécifiques à sa pathologie personnelle, après conseil pris auprès de son médecin. Les animateurs n'ont aucune compétence particulière pour fournir des médicaments, ils s'en tiennent uniquement aux gestes et consignes enseignés lors de leur formation en secourisme (PSC1).
- ❖ Je fais parti d'un groupe et je respecte impérativement le parcours suivi ou conseillé par l'animateur. Marchez à votre rythme le groupe vous attendra.
- ❖ Je pars avec un groupe, donc je reste en groupe entre l'animateur et le serre file pendant toute la marche. Lors des pauses, je redémarre la marche au signal de l'animateur. Je ne pars pas selon mon bon plaisir. Pendant la pause du déjeuner, la consommation d'alcool est déconseillée, l'association décline toute responsabilité en cas d'abus.
- ❖ Pour un besoin pressant, il faut déposer son sac, bien en évidence, sur le parcours afin d'alerter le serre file. Mieux vaut prévenir ou faire prévenir l'animateur afin de stopper la progression des marcheurs pour maintenir l'homogénéité du groupe.
- ❖ Au moindre symptôme (essoufflement, douleurs, malaises, etc...) arrêtez-vous et informer immédiatement l'animateur.
- ❖ Lors de randonnée ou marche en bord de mer la baignade est sous votre entière responsabilité.
- ❖ Les chiens ne sont pas admis au cours des marches et randonnées.
- ❖ Respectons les espaces protégés, restons sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces.
- ❖ Ramassez et remportez vos déchets avec vous, ne pas arracher de fleurs, de bourgeons, de pousses.
- ❖ Si une ou des personnes ne peuvent pas suivre et décident d'arrêter, deux possibilités :
 - Un seul animateur : C'est la totalité du groupe qui est impactée. La marche ou randonnée est alors arrêtée et le retour organisé par l'animateur pour l'ensemble du groupe.
 - Plusieurs animateurs : La décision « peut-être prise » qu'un animateur retourne au point de départ avec la personne ayant des difficultés à suivre le groupe.

DIVERS :

- ❖ Les horaires de départ seront respectés par l'animateur, un battement de 5 minutes sera accordé aux retardataires.
- ❖ Sur le parking de départ, le covoiturage pour le transport des randonneurs sera à privilégier. Pour les personnes transportées, une participation sera demandée et calculée comme suit quelques soit le nombre de passager : Kms X 0,30 / 4

CONCLUSION :

- ❖ Les itinéraires ne sont que des circuits proposés par une équipe de bénévoles, offrant leur temps pour faire partager un plaisir simple, marcher dans un esprit de convivialité tout en ayant à l'esprit que le risque « 0 » n'existe pas.
- ❖ Ne soyez ni agressif ni irrespectueux à leur rencontre.
- ❖ Les animateurs sont susceptibles de refuser un adhérent qui ne respecte pas ou soit réticent au présent règlement.

A toutes et à tous, bonnes activités dans la convivialité, la bonne humeur et le partage.