

REGLEMENT INTERIEUR SISTERON-RANDO

Règlement intérieur de l'Association Sisteron Rando
établi par le Conseil d'administration et adopté par l'Assemblée Générale Ordinaire du

1- Préambule

Le présent règlement est le complément des statuts de l'association. Il a pour but de définir les règles à respecter pour assurer un bon fonctionnement.

Chaque membre de l'association prend l'engagement, lors de son adhésion, d'accepter le présent règlement dont il reçoit un exemplaire.

Le conseil d'administration peut proposer au règlement intérieur des modifications ou des compléments. Ceux-ci sont présentés pour ratification à l'assemblée générale suivante.

2- Adhésion, Affiliation, Licence et Assurance

2-1 Adhésion

L'adhésion est renouvelable tous les ans.

Elle est valable du 1^{er} septembre N au 31 août de l'année N+1.

Le montant de la cotisation annuelle est proposé par le bureau, ratifié par le conseil d'administration et approuvé lors de l'assemblée générale.

Les cotisations doivent être versées avant l'ouverture de la saison sportive début septembre.

Le montant de la cotisation est un montant annuel quelle que soit la date d'adhésion.

2-2 Affiliation, Licence et assurance :

Sisteron-rando est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre et bénéficie du contrat Fédéral <Assurance> dont le principe est : un adhérent = une licence avec assurance.

L'affiliation est renouvelable annuellement en septembre, elle est indispensable pour saisir les licences et bénéficier de la garantie en Responsabilité Civile.

Au montant de l'adhésion du club, s'ajoute le coût d'une licence FFRP avec assurance dont les garanties couvrent la responsabilité civile et les accidents corporels de l'adhérent.

La licence FFRP est valable du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante.

Il est demandé aux adhérents de renouveler leur licence avant l'ouverture de la saison sportive début septembre.

2-3 Particularités

Les personnes, licenciées dans un autre club affilié à la FFRP, peuvent adhérer à Sisteron rando, ils doivent fournir une copie de leur licence pour la saison en cours, seul le montant de l'adhésion leur sera demandé.

3- Certificat Médical :

Pour toute première prise de licence :

Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités de marche et de randonnée, datant de moins de six mois est obligatoire.

Renouvellement annuel de licence :

Le certificat médical n'est pas obligatoire, le pratiquant doit attester avoir rempli l'auto-questionnaire personnel de santé et avoir répondu <non> à toutes les questions.

En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, un certificat médical datant de moins de six mois est obligatoire.

4- Organisation des randonnées.

Les randonnées sont encadrées par des animateurs, identifiés comme responsables du groupe et agissant au nom et pour le compte de l'association, elles sont programmées selon un calendrier mensuel établi après concertation, lors d'une réunion de programmation.

L'adhérent s'engage à s'abstenir de tout comportement irrespectueux ou agressif envers quiconque et à respecter les consignes de sécurité et les instructions données par l'animateur de la randonnée.

Pour s'inscrire à une randonnée : contacter téléphoniquement l'animateur responsable, la veille de la randonnée entre 18h et 20h, si occupé, rappelez l'animateur.

Il est vivement conseillé au randonneur de connaître et d'apprécier ses capacités au regard du type de randonnée envisagé.

L'animateur peut refuser la participation d'un adhérent s'il juge que la personne n'a pas le niveau adapté à la randonnée, il lui communiquera les raisons de son refus.

L'animateur peut fixer un nombre maximum de personnes pour la randonnée compte tenu des difficultés de l'itinéraire.

L'animateur étant responsable de sa randonnée, il peut, s'il juge les conditions météo défavorables ou l'état du terrain incertain, annuler purement et simplement sa randonnée, déterminer une autre randonnée plus adaptée ou la reporter, il devra néanmoins en informer, au plus tôt le président.

En cas d'accident grave, l'animateur de la randonnée est chargé d'appeler les secours puis d'avertir éventuellement un proche de la personne blessée et devra en informer, au plus tôt, le président.

L'animateur de la randonnée doit s'assurer que la déclaration d'accident est remplie et transmise dans le délai imparti de 10 jours accompagnée d'un certificat médical de constatation de blessure.

Accueil ponctuel de personnes non adhérentes non licenciées.

Les randonneurs à l'essai (c'est-à-dire qui viennent découvrir l'association dans le but d'y adhérer et de se licencier) et inopinés (accompagnateur d'un licencié, touriste) peuvent être accueillis deux fois par le club qui conserve son assurance en Responsabilité Civile.

Le randonneur à l'essai ou inopiné est couvert en Responsabilité Civile et accidents corporels dans les limites ci-avant énoncées.

Cette garantie n'est plus valide si des randonneurs, non licenciés, participent plus de deux fois aux sorties de l'association.

5- Organisation des Séjours.

Des séjours avec randonnées en étoile ou en itinérance, de tous niveaux en montagne, moyenne montagne, littoraux, à thèmes sont organisés par les animateurs tout au long de l'année. Un descriptif du séjour est rédigé par l'animateur et porté à la connaissance des adhérents. Le nombre de participants y est limité.

Les participants doivent avoir adhéré à l'association pour l'année en cours et posséder une licence FFRP valide sauf cas particulier de l'accueil de personnes non adhérentes non licenciées.

Bien choisir son séjour c'est aussi choisir un niveau adapté à ses souhaits et à ses aptitudes. L'animateur peut refuser la participation d'un adhérent s'il juge que la personne n'a pas le niveau adapté au séjour, il lui communiquera les raisons de son refus.

Des arrhes sont demandées lors de l'inscription à un séjour.

En cas de désistement, vous devez trouver un remplaçant pour pouvoir prétendre à un remboursement de celles-ci, les frais occasionnés sont intégralement à la charge de la personne qui s'est désistée

Lors de l'inscription à un séjour, s'il y a plus de candidats que de places disponibles, priorité sera donnée, non pas à ceux qui s'inscrivent en premier, mais à ceux qui partent le moins en séjour. Ceci, sur la foi des tableaux des participants aux différents séjours de l'année antérieure.

De même, les personnes ne participant pas aux activités du club durant l'année, ne devront pas être prioritaires pour la participation aux séjours.

- **Accueil ponctuel de personnes non adhérentes non licenciées :**

Le Pass découverte FFRP est la règle.

Le Pass découverte FFRP est un titre de participation temporaire, valable 1 jour, 8 jours ou 30 jours, cela est également le cas des garanties d'assurances relatives à ce titre nominatif et individuel délivré par le club aux pratiquants occasionnels à l'occasion de séjours.

Le certificat médical n'est pas obligatoire, mais peut-être demandé selon le contexte du séjour.

Il est impératif de connaître la personne et ses capacités au regard du type de séjour envisagé, dans le cas contraire, l'animateur peut refuser sa participation.

6- Covoiturage, assurance, frais de transport :

Les participants se regroupent dans les voitures pour rejoindre le lieu de départ de la randonnée ou du séjour, ceci afin de répartir et limiter les frais de transport

L'acceptation du système de covoiturage est sous l'entière responsabilité du chauffeur et des passagers qui l'accompagnent.

Dans un esprit d'équité, il est souhaitable que ce ne soit pas toujours les mêmes personnes qui utilisent leur voiture.

- Assurance.

L'assurance automobile du conducteur doit couvrir sa Responsabilité Civile, ses dommages corporels ainsi que ceux des passagers.

Le licencié, passager d'un véhicule, sera indemnisé des dommages qu'il peut subir par le contrat d'assurance du véhicule.

Le licencié, conducteur, sera indemnisé par la garantie du conducteur de son assurance personnelle. Dans ces deux cas, le licencié conserve le bénéfice des garanties individuelles accident de sa licence.

- Coût du transport

Frais de Covoiturage = frais de carburant + maintenance du véhicule + frais annexes (autoroute, parking...)

Les personnes transportées dans les voitures doivent remettre au conducteur du véhicule, leur participation aux frais de transport :

→ Randonnée

Sur la base d'un forfait de € / km / passager hormis le conducteur, dont la valeur est proposée annuellement et ratifiée par le conseil d'administration

→ Séjour

Sur la base d'un forfait € / Km et par voiture à répartir par le nombre de personne du véhicule, y compris le conducteur, dont la valeur est proposée annuellement et ratifiée par le conseil d'administration

7- Equipements.

Les adhérents doivent disposer en randonnée de l'équipement requis : chaussures de marche, eau, vêtements adaptés à la météo.

Les chaussures de marche sont obligatoires :

Les chaussures doivent absolument être bien crantées, les semelles lisses sont exclues. La chaussure « tige haute » n'est pas obligatoire (on pourra préférer des chaussures dites de « trail ») mais elle est recommandée. Elle offre un maintien des chevilles et protège la malléole notamment sur terrains de type pierriers.

Interdit : toutes variétés de sandalettes, baskets, ballerines où les semelles sont inexistantes par l'épaisseur, ou lisses (risque de glissade) et où le pied est libre de bouger (risque de foulure, torsion, cassure au niveau de la cheville).

L'accompagnateur a le droit de juger si la personne est apte à participer suivant l'état des chaussures car c'est le principal équipement de cette activité ; cela peut devenir un enfer pour la victime et l'ensemble du groupe.

Les bâtons de marche.

Non obligatoires, ils offrent pourtant un grand nombre d'avantages.

- Réduisent les impacts et la charge sur les articulations (genoux, chevilles, hanches, colonne vertébrale, etc.).
- Renforcent l'équilibre, la stabilité et diminuent les chances de glisser, tomber et par conséquent de se blesser.
- Aident au franchissement d'obstacles.
- Réduisent la fatigue musculaire du bas du corps
- Régulent le rythme de marche et la respiration
- Permettent de marcher plus vite pour un même effort
- Améliorent la posture de marche. Plus de confort, moins de souffrance
- Réduisent le gonflement des mains et des doigts.
- Permettent de tester la stabilité des rochers, l'épaisseur de neige ou de boue, la profondeur de l'eau, etc. Les bâtons sont aussi pratiques pour repousser les branches.
- Ont des usages divers et variés. Les bâtons de marche peuvent – entre autres – servir à réaliser des abris, à planter une tente dans la neige, à repousser des animaux, à fabriquer une attelle, à faire avancer une personne qui vous accompagne, etc... Un ou deux bâtons de marche ?

Un minimum d'équipement adapté est conseillé :

Un sac à dos de randonnée dans lequel on mettra : une réserve d'eau (1l 1/2 minimum) ainsi qu'un casse-croûte pour le midi ; veste imperméable, chapeau, chaussettes et tee-shirt de rechange sont recommandés, barres de céréales, fruits secs ou coupe-faim, pharmacie personnelle, lunettes de soleil. Les personnes qui pourraient se présenter au départ, avec un équipement jugé insuffisant par l'accompagnateur, ne pourront pas participer à la sortie.

8- Documents personnels.

Pour faciliter d'éventuelles admissions à l'hôpital en cas d'accident, avant chaque départ de randonnée ou de séjour, l'adhérent doit être en possession de sa pièce d'identité, de sa licence FFRP, de sa carte vitale, de sa carte européenne d'assurance maladie si nécessaire, de sa fiche individuelle de renseignements santé dûment remplie. Cette fiche est personnelle et n'a pas à être divulguée. Gardez-la dans votre sac à dos, elle pourra être consultée lors d'une intervention des secours.

9- Unité de groupe.

Les randonnées sont prévues pour se dérouler dans un esprit de convivialité où les notions de performance et de compétition sont à éviter.

Au départ de chaque randonnée, l'animateur désigne un serre-file. Il est son adjoint et le supplée en cas d'indisponibilité. Le serre-file ferme la marche et signale les divers incidents qui pourraient survenir l'arrière du groupe en faisant remonter l'information à l'animateur par tous moyens (sifflet, par les tiers qui le précèdent, téléphone, etc...)

L'animateur est toujours à la tête du groupe pour éviter une trop grande dispersion des randonneurs, afin d'éviter les erreurs d'itinéraire ou de pénaliser les personnes qui marchent moins vite. Pour le moins, les personnes qui se seraient retrouvées devant l'animateur doivent impérativement l'attendre à chaque intersection même si elles connaissent le parcours car pour des raisons d'opportunité ou de sécurité l'animateur peut modifier le parcours en cours de cheminement.

En cas de nécessité « d'arrêt technique », l'information doit être portée à la connaissance du serre-file (le sac laissé sur le chemin) pour éviter de se retrouver dépassé puis isolé.

La randonnée se passe dans la nature, aussi pour respecter l'ensemble du groupe, l'utilisation du téléphone portable est interdite lors de la randonnée, hormis la prise de photos. Si vous l'avez avec vous, couper le son lors de la marche.

Il pourra être ouvert lors de la pause casse-croûte, mais vous devrez vous éloigner du groupe lors de vos appels (simple bon sens de savoir-vivre en communauté).

La randonnée est un moment convivial, aussi, si vous avez un impératif horaire, prévenez l'animateur, s'il accepte, venez avec votre propre véhicule, sans co-voiturage, afin de ne pas perturber les autres personnes. Ex : visite d'un musée, pot amical, etc...

Il vaut mieux ne pas venir à la sortie, si l'impératif horaire est strict.

10- Respect de l'environnement.

Il est demandé de respecter l'environnement et les propriétés privées éventuellement traversées.

Respectez la nature :

- Ne jetez aucun papier, ramenez vos déchets (épluchures, boîtes en tout genre, peaux d'agrumes nocives pour la végétation)
- Laissez les lieux de votre pique-nique aussi propre que vous souhaitez les retrouver
- Ne coupez pas massivement les fleurs ; contentez-vous de les identifier ou de les photographier.
- La cueillette de fleur dite <protégée> est interdite.
- Ne pas allumer de feu dans les zones à risques surtout en période de sécheresse ou par vent fort
- Pour avoir une chance de voir des animaux, évitez de crier.
- Lorsqu'une barrière ou clôture a été ouverte pour le passage de la randonnée, il incombe au dernier de la refermer.

- Les animaux ne sont pas admis même tenus en laisse.

La randonnée pédestre est soumise à la réglementation des espaces protégés. Il convient pour les pratiquants comme pour les animateurs de respecter les réglementations spécifiques de ces espaces. Par « espaces protégés », nous faisons référence à tout espace géographique clairement défini, reconnu, consacré et géré, par tout moyen efficace, afin d'assurer à long terme la conservation de la nature (Parcs nationaux, zone Natura 2000...).

11- Recommandations pour la randonnée sur route

Lorsque des groupes de randonneurs sont amenés à emprunter des routes, ils sont tenus de respecter le code de la route.

- En agglomération et hors agglomération, s'ils existent, il faut emprunter les trottoirs et les accotements praticables, quel que soit le côté où ils se trouvent, à droite ou à gauche.
- Hors agglomération, en l'absence de trottoir et d'accotement praticable, le groupe de randonneurs qui constitue un groupement organisé doit se déplacer sur le bord gauche de la chaussée, exclusivement en colonne par un, sauf si cela est de nature à compromettre sa sécurité.

Selon la configuration de la route, le groupe peut se déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux, en veillant à laisser libre la partie gauche de la chaussée pour permettre le déplacement des véhicules.

Si le groupe est important, il est recommandé de le scinder en groupes de 20 personnes maximum, distants de 50 mètres les uns des autres.

C'est la sécurité du groupe qui guide le choix qui revient à l'animateur encadrant le groupe. Quel que soit ce choix, les randonneurs doivent tous cheminer du même côté.

- Ne traverser qu'après s'être assuré qu'on peut le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules. Il est obligatoire d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50m.

En l'absence de passage :

- Attendre le regroupement des randonneurs
- Faire traverser la chaussée à l'ensemble du groupe, perpendiculairement à son axe.

12- Autorisation du Droit à l'Image.

Des photos sur lesquelles vous pouvez figurer sont prises avec l'autorisation du club lors des activités. Vous disposez d'un droit à l'image.

Mise à jour à Sisteron et approuvé en assemblée générale ordinaire le 24 janvier 2026