



Règlement intérieur de l'association



Table des matières

Article I.	Affiliation	3
Article II.	Conditions d'adhésion.....	3
Article III.	Conditions d'adhésion	4
Article IV.	Compétitions.....	4
Article V.	Ressources.	4
Article VI.	Animation des activités.....	4
Article VII.	Formation.....	5
Article VIII.	Sécurité.	5
Article IX.	Programme des Activités.	6
1.	L'effort:	6
2.	La technicité:.....	6
3.	Le risque:	6
	Nos critères de pénibilité:	6
	Nos critères de technicité:	7
Article X.	Modification, annulation du départ sans préavis.	7
Article XI.	Inscriptions et désistements de sorties faisant l'objet d'arrhes.....	7
Article XII.	Recommandations Particulières.....	7



Le présent règlement intérieur complète les statuts de l'association. Il s'applique à tous les membres qui s'engagent, en adhérant à celle-ci, à le respecter ainsi que les statuts.

Article I. Affiliation

L'Association « Cuges Randos Loisirs » est affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre dont le siège national est fixé au 64, rue du Dessous de Berges 75013 Paris, le Comité Départemental étant situé 21 avenue de Mazargues 13008 Marseille.

L'Association s'engage à se conformer aux statuts et règlement intérieur de la Fédération. À ce titre elle doit faire souscrire soit une licence FFRandonnée à chacun de ses membres actifs soit un Pass Découverte pour les participants occasionnels à une sortie.

Après chaque Assemblée Générale, le procès-verbal sera mis en ligne sur notre site Internet <http://cugesrandosloisirs.fr>. Il devra obligatoirement faire état :

- des rapports Moral et Financier adoptés en assemblée générale,
- des listes à jour du Conseil d'Administration et du Bureau,
- des modifications survenues dans les statuts ou dans la localisation du siège social.
- L'Association est composée de TROIS sections:
- La section des membres pratiquant la randonnée pédestre,
- La section des membres pratiquant la marche nordique,
- La section des membres non randonneurs qui participent à nos « Balades Patrimoine » et/ou à nos réunions conviviales.

Article II. Conditions d'adhésion.

- Conformément aux statuts, pour faire partie de l'Association il faut :
- Remplir une demande d'adhésion,
- Conformément au règlement de la Fédération, il est nécessaire de fournir un certificat médical pour la toute première inscription. Les conditions d'adhésion à Cuges Randos Loisirs sont les mêmes que celles exigées par la FFR pédestre et sont modulables au fil du temps selon les décisions de celles-ci.
- Verser la cotisation (pour tous les adhérents) et le montant de la licence, qui est exigible courant octobre de l'année en cours ou lors de l'adhésion en cours de saison.

Les demandes d'adhésion sont examinées par le Bureau qui statue sur chacune d'elles lors de ses réunions. On ne devient membre de l'Association qu'après accord du Bureau, paiement de ses cotisations et licence FFRandonnée et s'être engagé à respecter les Statuts et Règlement



intérieur. Pour que le Bureau puisse en toute légalité procéder à l'examen des demandes d'adhésion et donner son accord ou les refuser, le Conseil d'Administration doit donner mandat au Bureau.

Le prix des licences couvre la cotisation fédérale, la part régionale, la part départementale, et l'assurance.

Article III. Conditions d'adhésion

Tous les Titres de participation associatifs, licences, Pass Découverte, etc., couvrent la responsabilité civile et les accidents corporels.

Les licences sont délivrées chaque année à partir du 1^{er} septembre.

Afin de pouvoir tester leur capacité à la pratique de la randonnée pédestre ainsi que l'ambiance du club, les nouveaux adhérents, futurs licenciés, pourront avant leur adhésion effective participer à maximum trois « marches d'essai » d'une demi-journée ou d'une journée entière (1 seul essai à la journée entière), les séjours et treks étant exclus de ce dispositif.

Article IV. Compétitions.

Conformément à la demande du Ministère des Sports, le participant devra fournir un certificat médical précisant la notion d'aptitude à la compétition, document régit selon les règles précisées à l'article n° 3.

Article V. Ressources.

Les ressources de l'Association sont déposées sur un compte bancaire. Ne disposent du droit de signature des chèques que le Trésorier, le Vice-Trésorier, le Président et l'animateur responsable des treks.

Le budget (recettes et dépenses) établi par le trésorier est validé annuellement par le Conseil d'Administration.

Article VI. Animation des activités.

Les randonnées proposées par les adhérents sont encadrées par des animateurs bénévoles ayant suivi la formation (validée par la FFRandonnée) correspondant à l'activité pratiquée.



Article VII. Formation.

Les formations sont, à minima, celles proposées par la Fédération mais, selon les besoins, d'autres formations sont possibles, telles que le perfectionnement à la connaissance des milieux patrimoniaux (flore, GPS, géologie, etc.), l'organisation et l'administratif pour les membres du bureau, le secourisme (obligatoire pour les animateurs), et tout ce qui entre dans le cadre de l'activité de l'association.

Article VIII. Sécurité.

La randonnée pédestre, comme toute activité humaine présente des risques particuliers. Chaque marcheur doit respecter certaines règles afin de réduire ceux-ci au minimum, Il est exigé :

- de porter pour la randonnée des chaussures à tige montante ou à tige basse et à semelle crantée,
- d'avoir au moins dans son sac à dos de l'eau en quantité suffisante, des aliments énergétiques et les médicaments personnels (à prendre éventuellement pendant la randonnée ou en cas de nécessité)
- de porter des vêtements adaptés au type de randonnée, à la météo et à la saison (gants, chapeau, bonnet, veste polaire, pantalon, ...)

Enfin, il convient de ne pas oublier que le groupe reste derrière l'animateur qui le guide, ne se disperse pas et respecte ses conseils et ses décisions.

Il est aussi conseillé de prévoir une paire de lunettes de soleil, des vêtements de protection contre la pluie, de la crème solaire, deux bâtons télescopiques de randonnée et même, pour les personnes sous traitement ou ayant une pathologie particulière, de prévoir dans le sac un document spécifique d'information utile en cas de secours.

L'animateur devant mettre en œuvre tous les moyens pour assurer la sécurité du groupe et de chacun en particulier, peut, s'il le juge nécessaire, refuser à quiconque le départ ou la poursuite d'une randonnée, notamment par exemple en cas d'équipement inadéquat ou de niveau de circuit inadapté au niveau de l'intéressé.

Il est donc capital que chaque randonneur choisisse d'effectuer ou non une randonnée en fonction de ses capacités.

Pour prendre sa décision, chacun doit, avant toute randonnée, consulter la fiche d'information qui précise le dénivelé, la distance, le temps, les difficultés particulières et ne pas surestimer sa forme du moment (attention aux modifications de l'état de santé, ...)



Article IX. Programme des Activités.

Un programme est établi semestriellement par l'équipe d'animation.

Afin d'harmoniser les informations mises à disposition des pratiquants, la FFRandonnée a mis en place un système de cotation faisant référence au plan national. Avec son partenaire IBP Index, ils ont mis au point un système de cotation fédéral des itinéraires de randonnée pédestre. Il repose sur trois critères:

1. L'effort:

il s'agit de la difficulté « physique » (système de calcul IBP index/ FFRandonnée), plus le score est élevé plus la randonnée est difficile physiquement. Un indice IBP index de 60 sera un parcours très difficile pour une personne non entraînée, moyen avec une préparation physique moyenne et très facile pour un randonneur au mieux de sa forme.

Voir l'échelle comparative ci-dessous :

	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile

2. La technicité:

Il s'agit de la difficulté « technique » et donc « motrice » de la randonnée pédestre, conditionnée par la plus ou moins forte présence et importance d'obstacle sur le parcours.

3. Le risque:

Il s'agit de la difficulté « psychologique » de la randonnée pédestre et l'exposition du randonneur à des conséquences plus ou moins graves en termes d'accidents corporels en cas de chute ou glissade.

Chaque critère comporte 5 niveaux.

Pour chaque sortie, nous précisons uniquement l'indice effort en plus de nos critères traditionnels de pénibilité et technicité.

Nos critères de pénibilité:

- **P1**: Inférieur 5H00 de marche sur sentes, dénivelé < 500m (peu pénible).



- **P2**: Entre 5H00 et 6H30 de marche, dénivelé de 500 à 800m (assez pénible).
- **P3**: >6H30 de marche et / ou rythme soutenu, dénivelé > 800m ou altitude > 2500m (très pénible).

Nos critères de technicité:

- **T1**: Petites difficultés techniques éventuelles.
- **T2**: Sentiers comportant des ressauts rocheux et/ou des éboulis (en montée et/ou en descente) ou technique particulière telle que les raquettes.
- **T3**: Sentier en dévers, corniches, ressauts rocheux nécessitant des équipements tels que chaînes, câbles ou échelles (sujets au vertige ou ayant peur du vide s'abstenir).

Il est à noter que les randos santé®, douces, actives et toniques ne figurent pas dans le programme papier, mais sur la page d'accueil du site internet de CRL intitulée "Dernière minute" 3/4 jours avant la sortie.

Article X. Modification, annulation du départ sans préavis.

La météo est reine et peut nous faire changer de programme : la décision peut n'être prise qu'au moment du départ.

S'il y a un doute qui entraîne l'annulation par météo instable sans qu'il y ait eu de préavis, un animateur est présent au point de rendez-vous de départ.

Article XI. Inscriptions et désistements de sorties faisant l'objet d'arrhes.

Lors d'une inscription à une sortie "Patrimoine", il conviendra que l'adhérent établisse un chèque d'acompte de 10,00 € qui sera conservé et non encaissé. Au jour de la sortie, les participants paieront le montant de la participation déterminée par l'organisateur et le chèque d'acompte leur sera rendu.

En cas de défaillance d'un participant, si le prestataire prend en compte la diminution liée à cette défaillance, le chèque sera rendu dans les jours suivants le retour de la sortie. Par contre, si la défaillance a une incidence sur le montant à régler, le chèque sera encaissé, sauf cas de force majeure.

Pour les inscriptions à une sortie "Randonnée ou Trek", l'organisateur fixera le montant de l'acompte et les modalités de remboursement en cas de désistement sont les mêmes que pour une sortie "Patrimoine".

Article XII. Recommandations Particulières.

Les randonneurs sont encadrés par un animateur de tête et un animateur "serre-file". Il est interdit de quitter la colonne, de précéder l'animateur de tête, de succéder au serre-file.



Au cas où un randonneur serait amené à quitter la colonne pour satisfaire un besoin physiologique, il doit en informer l'animateur ou le serre-file et laisser son sac à dos bien visible au milieu de la piste afin de signifier son absence.

Enfin les onze devoirs du randonneur :

- Respecter le tracé des sentiers, éviter les raccourcis,
- Ne laisser aucune trace de son passage (emporter les déchets),
- Toujours refermer derrière soi clôtures et barrières,
- Ne dégrader ni cultures ni plantations, ne pas déranger les animaux,
- En aucun cas allumer du feu,
- Être discrets, (pensons aux autres et à la sérénité de la nature),
- Se renseigner en période de chasse auprès des communes (certains itinéraires peuvent être dangereux),
- S'informer des règlements qui conditionnent l'accès à certaines réserves (intégrales, biologiques, naturelles), aux parcs nationaux (cueillette proscrite), à certains territoires,
- Connaître la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles,
- Respecter et faire respecter l'environnement,
- Il est fortement recommandé d'éviter tout sujet Politique ou Religieux.