

REGLEMENT RANDONNEES PEDESTRES ET MARCHE NORDIQUE 2018/2019

Les randonnées pédestres de la Maison Pour Tous du Petit Charran sont organisées, exclusivement **en journée ou 1/2 journée** généralement sur des sentiers balisés selon les propositions indiquées sur le Guide de la saison en cours. Les animateurs sont des personnes **volontaires, bénévoles et formées** qui souhaitent faire partager leur plaisir et leurs connaissances de la randonnée.

La licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre est obligatoire pour pratiquer cette activité au sein de la MPT. Celle-ci vous sera délivrée contre présentation d'un certificat médical obtenu auprès de votre médecin traitant.

Chaque adhérent randonneur devra évaluer ses capacités selon sa forme physique, le niveau de difficultés de la sortie prévue et les recommandations de son médecin traitant. A ce titre, les animateurs peuvent être de bons conseillers afin de permettre à chacun de pratiquer dans des conditions de sécurité optimale. Les consignes données par l'animateur devront être respectées. Les destinations ne pourront pas toujours être données à l'avance, les conditions météo pouvant les modifier à tout moment. La durée de chaque circuit peut être donnée à titre indicatif et pourra varier entre 7 & 25 kms. Les dénivelés pourront varier progressivement sur la saison entre 0 m et 1500 m. Il faut aussi prendre en compte d'éventuelles difficultés rencontrées sur le parcours.

Le transport est assuré, avec les minibus de la MPT, dans la mesure de leurs disponibilités. Si les minibus sont utilisés, ils seront remplis prioritairement. Si et seulement si les minibus sont complets des véhicules personnels peuvent alors être utilisés.

Tarif : 0.45 € / km à partager entre les utilisateurs. Si les transports sont effectués par des voitures particulières, un accord amiable sera trouvé pour dédommager le conducteur (tarif indicatif 24 centimes/voiture/km).

Avant chaque départ, **le randonneur doit se rendre dans le parc de la MPT (tables en bois)** où l'animateur l'attendra. **Il devra se faire inscrire sur la liste des participants du jour.** L'animateur donnera alors les consignes sur le lieu et l'organisation du transport. Si au moment du départ, les conditions ne sont pas conformes aux recommandations et aux règles de sécurité, l'animateur pourra annuler la sortie.

A noter : la feuille de route est indispensable avant chaque départ, elle permet à la direction de la MPT de pouvoir intervenir en lien avec les secours si un problème est rencontré lors de la sortie. Il sera demandé à chaque participant d'être vigilant à la bonne mise en place de cette consigne. Si un adhérent n'est pas inscrit nous considérons alors qu'il n'est pas parti marcher ce jour là.

Chaque groupe est autonome concernant le rythme. Basées sur la découverte du milieu naturel, il n'y aura pas d'esprit de compétition mais de recherche de satisfaction pour l'ensemble du groupe quelque soit le niveau de chacun.

Chaque randonneur devra prendre en compte personnellement tous les éléments de sécurité et s'assurera qu'il a les conditions physiques adéquates. Les chiens ne sont pas admis.

Quelques conseils pratiques :

- Pensez à compléter et prendre avec vous votre « carte d'identité du randonneur » délivrée par la MPT en début de saison.
- Prenez un petit sac à dos pour y mettre de l'eau en suffisance, le pique-nique (le cas échéant) et quelques aliments énergétiques (barres céréales, fruits secs etc...).
- Pour une météo très changeante, prendre un coupe vent, un vêtement chaud et cape de pluie, lunettes de soleil, crème solaire et chapeau ou casquette.
- *La chaussure est l'outil 1er du randonneur.*
- Elle doit tenir la cheville avec semelles crantées. Prévoyez de bonnes chaussettes.
- Une petite pharmacie individuelle de base est vivement conseillée. Aucune administration médicamenteuse ne peut être faite par l'animateur ou un membre du groupe (sauf médecin).
- Autres conseils de prudence : ne pas s'isoler du groupe et respecter les consignes données par les animateurs.
- Il sera demandé à chaque randonneur de respecter les lieux traversés qu'ils soient privés ou non. A ce titre le ramassage de fruits, de fleurs, etc... sont interdits.
- Tout incident même minime doit être déclaré dans les 5 jours auprès de la direction de la MPT par le blessé.