

*Les Randonneurs Seynois*



## **REGLEMENT INTERIEUR : LES RANDONNEURS SEYNOIS**

L'Association, LES RANDONNEURS SEYNOIS, est une association loi 1901, déclarée en préfecture du Var, le 15 Juillet 2013, sous le n°W832011043.

Elle est affiliée à la Fédération Française de la Randonnée sous le n°09659, reconnue par le ministère de la jeunesse et des Sports.

Elle est soumise à la loi 84-610 du 16 juillet 1984 qui impose, en particulier aux groupements sportifs, d'assurer leur responsabilité civile, et d'informer leurs adhérents de l'intérêt de souscrire une assurance contre les risques corporels.

En référence aux articles L.121-4 et Articles R121-1 et R121-6 du code du sport relatif à l'agrément des associations sportives, et par arrêté préfectoral en date du 12 Septembre 2013, l'association bénéficie de cet agrément sous le numéro 83-S-1888.

Elle bénéficie de l'immatriculation tourisme de la Fédération Française de Randonnée attribuée par Atout France sous le numéro unique national IM075100382. Elle bénéficie du label RANDO SANTE délivré par la Fédération Française de Randonnée (FFR) le 21 Janvier 2013.

**Le présent règlement s'applique à l'ensemble des activités organisées au sein de l'association.** Il a pour but de définir :

- les règles de fonctionnement de l'association et les relations de celle-ci avec ses membres,
- les droits et devoirs individuels des membres de l'association,

Le Règlement Intérieur est adopté et modifié par le Conseil d'Administration.

### **En préambule**

Le club et l'ensemble des activités pratiquées ne doit pas être un lieu d'expression politique ou religieuse. C'est un lieu de neutralité où doit primer les valeurs du sport: l'égalité, la fraternité, l'impartialité, l'apprentissage du respect de soi-même et de celui d'autrui. Tout signe ostentatoire religieux est proscrit pour des raisons d'hygiène et de sécurité et tout simplement pour la bonne marche de l'association, qui ne saurait être perturbée, qui reste strictement laïque.

### **1 – FONCTIONNEMENT**

#### ***1-1 Le Conseil d'Administration***

Les réunions du Conseil d'administration ont lieu au siège social de l'Association. La date et l'ordre du jour sont fixés par le Président dans une convocation adressée par courrier électronique. Le compte rendu est adressé par voie électronique. Les réunions du Conseil d'administration peuvent se tenir sous forme dématérialisée. Le responsable de la réunion doit assurer la maîtrise et le respect de la prise du temps de parole. Chaque participant doit pouvoir exprimer son opinion.

#### ***1-2 Le Bureau -les fonctions de ses membres-***

Le Bureau se réunit au minimum une fois par mois, sur convocation du Président ou du Secrétaire général. La convocation doit être accompagnée de l'ordre du jour. Les documents relatifs à la convocation sont communiqués par voie électronique. Les décisions y sont prises à scrutin ouvert (tout membre peut demander qu'un scrutin portant sur des personnes soit réalisé à bulletin secret).

**1-2-1 Le Président:** est en permanence informé du fonctionnement de l'association par les Vice-Présidents, le Secrétaire, le Trésorier, le Trésorier adjoint. Il représente l'association auprès des institutions et organismes officiels départementaux. Il fait appliquer les décisions du Conseil d'Administration et de l'Assemblée Générale. Il donne délégation de pouvoir aux Vice-Présidents pour assurer des missions ponctuelles ou le représenter auprès de certaines instances. Il assure le suivi de la gestion budgétaire et des subventions de l'association avec le trésorier.

**1-2-2 Les Vice-Présidents :** Ils reçoivent délégation du Président pour traiter des dossiers particuliers, le représenter à certaines instances institutionnelles, assurer des missions ponctuelles et le remplacer, en cas d'empêchement momentané.

Les Randonneurs Seynois – 11 Avenue Gambetta – 83500 La Seyne sur Mer

Tél : 06 80 71 08 89 – E-mail : [lesrandonneursseynoies@gmail.com](mailto:lesrandonneursseynoies@gmail.com) – Site internet : <http://lesrandonneursseynoies.e-monsite.com/>

Agréée par les Ministères de la jeunesse et des Sports et de l'Environnement.

Affiliée FFRP n°09659 - Association de Tourisme agréée n°IM0751000382 – SIRET : 79464821200015 – APE : 9312Z

**1-2-3 Le Trésorier :** Il assume la bonne tenue de la comptabilité. Il veille au recouvrement des recettes et des cotisations. Il procède au règlement des engagements de l'Association. Il prépare et suit les dossiers de demandes de subventions. Il établit les documents comptables, nécessaires à l'accomplissement des obligations de l'Association à l'égard des pouvoirs publics et des administrations. Il présente la situation financière de l'Association à chaque réunion du Conseil d'administration. Il arrête les comptes à chaque fin d'exercice au 31 décembre de chaque année. Il établit chaque année, en vue de sa présentation à l'Assemblée Générale, le compte d'exploitation et le bilan financier, préalablement validés par le Conseil d'Administration et approuvés par le vérificateur aux comptes. Il établit le projet de budget annuel qui, après discussion et approbation du Conseil d'Administration, est présenté au vote de l'Assemblée Générale. Il procède au remboursement des frais de déplacements des administrateurs après validation de la note de frais par le Président.

**1-2-4 Le Trésorier Adjoint :** Le Trésorier Adjoint aide le trésorier dans sa tâche. En cas d'absence du trésorier, il assume sa fonction jusqu'à la nomination d'un nouveau Trésorier. Il gère l'application de paiement en ligne (hello Asso ).

**1-2-5 Le Secrétaire Général :** Il assure le fonctionnement administratif de l'association et la conservation de tous les documents administratifs. Il est le garant du bon fonctionnement institutionnel de l'Association par la convocation des Assemblées Générales, des réunions du Conseil d'Administration et du bureau .Il rédige les procès-verbaux des réunions et les adresse dans les délais fixés par les statuts. Il gère les adhésions (sur la base de données de l'association et les messageries de l'association). Il peut être secondé par un secrétaire général adjoint.

### **1-3 Le Financement :**

**1-3-1 Les recettes** de l'association sont les suivantes :

- La cotisation annuelle de chaque adhérent.
- Le paiement par les adhérents de frais de participation à certaines activités,
- La vente de certains objets,
- Les subventions accordées à l'association, les partenariats, sponsors.
- Le prêt du minibus

### **1-3-2 Les Dépenses :**

Elles sont axées sur l'activité principale de l'association définie dans les statuts. Dépenses induites directement par l'activité de l'association, événements, gestion, entretien du minibus, reconnaissances de randonnées.

### **1-3-3 La vérification des comptes :**

Les comptes sont vérifiés à la fin de chaque exercice comptable par un vérificateur, élu par l'assemblée Générale pour 4 ans , ne faisant pas partie du Conseil d'administration et jouissant de ses droits civiques.

## **2 - L'ADHESION**

L'adhésion se fait par le paiement d'une cotisation. Son montant annuel est fixé en Assemblée Générale chaque année. Elle concerne la période du 1<sup>er</sup> Septembre au 31 Août de l'année suivante. Le renouvellement de l'adhésion se fait chaque année à partir du 1er septembre. Pour les membres actifs, elle se compose de la somme relative au coût de fonctionnement de l'association, du coût de la licence et éventuellement de la cotisation à la revue fédérale Passion Rando.

**2-1 La licence** de la FFR : IRA licence individuelle avec responsabilité civile et accidents corporels, licence familiale, compétition, jeune. L'assurance attachée à ces licences est valable du 1er septembre au 31 décembre de l'année suivante. A réception de son bulletin d'adhésion complété et du paiement de la cotisation, l'adhérent est déclaré sur le site fédéral de la randonnée pédestre, par un membre du bureau. Il reçoit sur son adresse mail, le lien lui permettant de télécharger et d'imprimer sa licence pour l'année.

**2-2 Le certificat médical :** En tant que fédération sportive délégataire de l'activité randonnée, la FF Randonnée s'engage auprès de l'Etat et auprès du réseau à « veiller à la santé des adhérents et à prendre les dispositions nécessaires à cet effet ». Cela souligne la volonté de respecter ses devoirs de sécurité et de prévention vis-à-vis des licenciés. La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, puis la loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à la démocratisation du sport et ses décrets d'application, laissent aux fédérations sportives l'appréciation de la durée de validité du certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique (CACI) des disciplines que leur a déléguées le ministère des Sports et les activités connexes proposées au sein des clubs. **Cette simplification administrative veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé ;** elle aboutit aux règles suivantes en avril 2023 pour la FF Randonnée :

Les Randonneurs Seynois – 11 Avenue Gambetta – 83500 La Seyne sur Mer

Tél : 06 80 71 08 89 – E-mail : [lesrandonneursseynois@gmail.com](mailto:lesrandonneursseynois@gmail.com) – Site internet : <http://lesrandonneursseynois.e-monsite.com/>

Agréée par les Ministères de la jeunesse et des Sports et de l'Environnement.

Affiliée FFRP n°09659 - Association de Tourisme agréée n°IM0751000382 – SIRET : 79464821200015 – APE : 9312Z

- 1. **Première inscription** ou reprise après interruption : un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois est obligatoire pour **toute première** prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus. - 2. **Renouvellement** annuel de la licence : le pratiquant doit attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé fourni par la FF Randonnée. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) mais le certificat médical n'est plus exigé. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs. - 3. **Participation à des compétitions** ou événements sportifs assimilés comme tels par la FF Randonnée : un CACI daté de moins de 6 mois est obligatoire tous les trois ans lors du renouvellement de la licence (saisons sportives). Entre ces CACI les compétiteurs doivent remplir le questionnaire de santé fédéral et attester avoir répondu « non » à toutes les questions. Dans le cas contraire (un ou plusieurs réponses positives), il est vivement conseillé de consulter un médecin sur sa capacité à participer aux épreuves dans les disciplines concernées. - 4. **Pour les mineurs** : aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement (loisirs et/ou compétitions). Il faut seulement l'attestation par les responsables de l'autorité parentale que l'auto-questionnaire spécifique aux mineurs (réglementaire) a été rempli conjointement (parents et enfant) et que toutes les réponses aux questions sont négatives. Dans le cas d'une ou plusieurs réponses positives, la consultation du médecin est obligatoire pour établir (ou pas) un CACI datant de moins de six mois pour la ou les disciplines concernées.

### **2-3 La Radiation, l'Exclusion d'un membre**

Un adhérent peut être radié pour le non-paiement de sa cotisation, il peut aussi être exclu de l'association. L'exclusion est prononcée par le Conseil d'administration pour motif grave, notamment pour un comportement portant préjudice matériel ou moral à l'association, une infraction aux statuts ou au règlement intérieur. Avant son exclusion, par lettre recommandée avec accusé de réception, (Cf : les statuts- Art 8 Radiation ), le membre intéressé doit avoir été appelé à fournir des explications. Il peut être accompagné ou représenté par la personne de son choix.

### **2-4 Le Droit à l'image :**

A l'occasion de l'adhésion, l'adhérent autorise la diffusion de photographies prises au cours des activités ou de manifestations et sur lesquelles lui, son ou ses enfants figurent. Sous le vocable diffusion, il faut entendre :

- Affichage dans les locaux du club.
- Publication dans la presse locale ou autre.
- Mise en ligne sur le site internet de l'association et sur la page FACEBOOK de l'association.

Cette autorisation est incessible et ne s'applique qu'au site de l'association et à la page FACEBOOK. Sa durée est celle de l'adhésion et elle est révoquée à tout moment.

## **3- REGLES COMMUNES A TOUTES LES ACTIVITES DU CLUB :**

### **3-1 Les informations sur les activités du club :**

Les horaires et le lieu de chaque activité du club sont précisés sur notre programme et sur notre site et doivent être respectés. Toute annulation se fait sur le site (quotidiennement mis à jour).

### **3-2 Le Rappel des consignes particulières :**

#### **Concernant les risques d'incendies**

JAUNE : Niveau de risque modéré : il convient de faire preuve de prudence, ORANGE : Niveau de risque sévère : la pénétration dans les massifs est interdite, ROUGE : Niveau de risque très sévère : l'accès et la présence de personnes dans les massifs forestiers sont interdits sous peine d'amendes, et **en cas d'événements imprévus** (météo défavorable, animateur absent.), la randonnée peut être annulée, ou reportée, ou déplacée sur un autre site reconnu.

**Les Documents personnels** : Chaque participant à une activité doit porter sur lui sa licence fédérale, sa carte d'identité, sa carte vitale et sa carte mutuelle, et le N° de téléphone d'une personne à prévenir en cas d'accident. Il doit enregistrer le N° des animateurs afin de pouvoir les joindre en cas de nécessité. Chaque adhérent est responsable de ses effets personnels (lunettes, téléphone, appareil photo). Il doit se munir de sa propre pharmacie à destination thérapeutique et spécifique.

#### **En cas de blessures :**

**L'animateur n'a pas le droit de donner des médicaments** à ingérer ou à inoculer, il ne peut prodiguer que les premiers soins. Il est muni d'une trousse de premier secours qui devra être mise en conformité chaque début de saison. Bien se rappeler que l'animateur n'a pas de qualification médicale et que son intervention est très limitée.

Les Randonneurs Seynois – 11 Avenue Gambetta – 83500 La Seyne sur Mer

Tél : 06 80 71 08 89 – E-mail : [lesrandonneursseynoises@gmail.com](mailto:lesrandonneursseynoises@gmail.com) – Site internet : <http://lesrandonneursseynoises.e-monsite.com/>

Agréée par les Ministères de la jeunesse et des Sports et de l'Environnement.

Affiliée FFRP n°09659 - Association de Tourisme agréée n°IM0751000382 – SIRET : 79464821200015 – APE : 9312Z

Il possède une trousse de premier secours comportant le strict minimum pour le nettoyage de petites plaies. En cas d'accident, l'animateur gère, consulte l'entourage et choisit une ou deux personnes pour le secourir dans la gestion du blessé, il met en place le CATSYS 1 et le CATSYS 2 pour gérer le blessé et le groupe. Il est seul responsable de la situation, et maître de ses décisions. Dans le doute, il appelle les secours (le 112). Ensuite quand la situation est maîtrisée, Il doit informer le Président.

**En cas d'accident** : La Déclaration d'accident se fait en ligne sur le site de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, dans les 5 jours. Une copie du dossier doit être adressée à l'association.

### **3-3 L'Accueil des personnes à l'essai:**

On entend par « essai » toute personne manifestant un intérêt pour une inscription future. Un seul essai pour chaque activité proposée est admis. **L'assurance des personnes à l'essai** : cette question a été posée à la Fédération française de randonnée qui a répondu clairement : « Une association affiliée dont tous les adhérents sont licenciés avec assurance responsabilité civile bénéficie du contrat fédéral. À ce titre, ses dirigeants et ses animateurs sont garantis en responsabilité civile. L'association conserve sa garantie en responsabilité civile lorsqu'elle accueille des randonneurs à l'essai, c'est-à-dire lorsqu'une personne souhaite s'essayer à la randonnée ou découvrir l'ambiance de l'association avant d'adhérer. » « En revanche, le randonneur à l'essai n'est couvert ni en responsabilité civile ni en accidents corporels à titre individuel, c'est-à-dire que s'il provoque un accident ou s'il est victime d'un accident, il devra faire fonctionner son assurance personnelle, s'il en a une ». **Il faut impérativement l'informer qu'en l'absence de licence, il n'est pas assuré à titre personnel par le contrat fédéral.**

### **3-4 Les règles de déplacement**

**Développer le co-voiturage.** Pour se rendre au départ d'une randonnée, d'un challenge, d'un événement du club, les randonneurs privilégieront le regroupement dans les voitures particulières, une fois le minibus rempli. **Le Minibus** est mis à la disposition des randonneurs (en fonction de sa disponibilité).

Lors du covoiturage, le conducteur, propriétaire du véhicule est responsable des randonneurs présents dans son véhicule. Il est tenu au respect du code de la route. Les chauffeurs vérifieront qu'ils sont bien assurés « personnes transportées » et que leur permis de conduire est toujours valide. Le Club ne sera pas responsable de tout accident pouvant survenir au cours du déplacement, l'acceptation du système de covoiturage est sous l'entière responsabilité du chauffeur et des passagers qui l'accompagnent.

### **3-5 La participations financières des randonneurs au co-voiturage :**

La participation financière se fera sur la base de 0.45 € le km, 3 personnes payantes dans une VP, auquel s'ajoute les frais éventuels d'autoroute (une gratuité sera appliquée aux chauffeurs (voiture particulière et minibus)).ex : pour 100 km :  $0.45 \times 100 / 3 =$  chaque participants paiera 15 €. Les fonds récoltés seront remis aux conducteurs pour les voitures et reversés au trésorier pour le club, pour le minibus. Une gratuité de transport sera appliquée à un randonneur encadrant la randonnée.

## **4- LA FORMATION :**

Elle s'adresse aux adhérents désirant encadrer ou animer les Randonnées Pédestres, la Marche Nordique, la Marche avec bâtons dynamiques, ou la Marche Aquatique avec ou sans pagaie. Elle vise à former des animateurs diplômés :

- P.S.C1
- Brevet Fédéral pour la Randonnée Pédestre
- Certificat d'animateur de randonnées de proximité
- Brevet Fédéral de Marche Nordique
- Formateur de Marche avec bâtons dynamiques
- Brevet fédéral OBLIGATOIRE de Marche Aquatique

**Conditions** : Le choix des futurs candidats se fait par le responsable de la Formation. Celle-ci est, intégralement, prise en charge par l'association. En contrepartie, l'animateur nouvellement diplômé, s'engage à encadrer son activité durant 2 ans après l'obtention du diplôme. En cas de désistement ou d'interruption du stage, le candidat devra rembourser intégralement le coût du stage. Et en cas de rupture de contrat, démission celui-ci devra rembourser l'association du montant total des frais de formation plus indemnités compensatoires.

## **5- LES RANDONNEES PEDESTRES**

« La randonnée pédestre est une activité physique et sportive de nature qui consiste à concevoir et parcourir un itinéraire en marchant et sans courir. Elle se pratique sur tous supports permettant un cheminement pédestre sans équipements et/ou techniques de progression liés à l'alpinisme. Cet itinéraire pédestre peut être matérialisé par des éléments de balisage et de signalisation ou non ». L'objectif de l'association est la pratique de la randonnée

Les Randonneurs Seynois – 11 Avenue Gambetta – 83500 La Seyne sur Mer

Tél : 06 80 71 08 89 – E-mail : [lesrandonneursseynois@gmail.com](mailto:lesrandonneursseynois@gmail.com) – Site internet : <http://lesrandonneursseynois.e-monsite.com/>

Agréée par les Ministères de la jeunesse et des Sports et de l'Environnement.

Affiliée FFRP n°09659 - Association de Tourisme agréée n°IM0751000382 – SIRET : 79464821200015 – APE : 9312Z

pédestre, sans esprit de compétition, dans un milieu convivial et sportif, afin de découvrir aussi bien le patrimoine culturel que l'environnement naturel, ce qui en fait une activité sportive, encadrée par des animateurs.

#### **5-1 Les Animateurs**

Les animateurs préparent et organisent les randonnées en vue de conduire les randonnées en toute sécurité dans un climat de confiance. Ils animent les randonnées afin d'en faire un exercice agréable pour tous et promouvoir la solidarité. reconnaissance de randonnée est faite par les animateurs qui ont en charge. Une randonnée est menée par un (ou deux) animateurs responsables et un encadrant fermant la marche choisit parmi les randonneurs. L'animateur encadrant aura suivi la formation FFR lui permettant d'obtenir la qualification de Brevet Fédéral, ou aura été désigné comme tel par le Président (te) de l'association au vu de ses compétences et aptitudes à gérer un groupe. L'animateur responsable de la randonnée, et lui seul, décide d'annuler ou pas une sortie en fonction des conditions particulières du jour de sortie ou pour une participation insuffisante. L'animateur responsable de la randonnée peut refuser de prendre en charge au départ de la randonnée :

- un participant susceptible de gêner le déroulement de la randonnée, compte tenu des difficultés annoncées dans le programme ou n'ayant pas l'équipement adapté.
- un participant non titulaire de la licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre à l'exception des randonneurs à l'essai.

Le remboursement, des frais engagés, pour la reconnaissance des randonnées se fera la base de 0.45 € le km pour un seul véhicule.

**5-2 L'Etablissement du Programme des** afin d'établir *randonnées* les sorties du trimestre suivant en présence du président. Le programme est à la disposition des randonneurs sur le site internet des RANDONNEURS SEYNOIS : <http://lesrandonneursseynois.e-monsite.com>.

L'Association LES RANDONNEURS SEYNOIS, affiliée à la Fédération Française de Randonnée, ne couvre, par son assurance responsabilité civile, que les randonnées inscrites à son programme, les séjours organisés par elle, et les reconnaissances de terrain.

#### **5-3 La Classification des randonnées**

3 paramètres caractérisent la randonnée , l'Effort, la Technicité et le Risque (voir le guide de la cotation) Et utiliser cette cotation , calculée par le logiciel « IBP INDEX ».

Ces informations indiquées pour chaque randonnée sur le programme mensuel, sont fournies par l'animateur responsable du parcours. La relation classification/données chiffrées (distance, dénivelé) n'est pas obligatoirement biunivoque, des éléments ou difficultés particulières d'une randonnée peuvent moduler sa classification.

Pour les **RANDOS DOUCES** du mardi après-midi, le parcours sera limité à 6 kms et 200 m de dénivelé maximum.

#### **5-4 Le Déroulement d'une séance de randonnée**

Placée sous la responsabilité et l'autorité de l'animateur, les règles de bonne conduite à respecter sont énoncées ci-après.

- En aucun cas, quitter le groupe ou utiliser des cheminements autres que celui choisi n'est autorisé.
- L'animateur mène le groupe à une allure adaptée aux difficultés rencontrées par l'ensemble du groupe, ne jamais le dépasser, ne jamais rester derrière l'animateur serre file.
- Des arrêts réguliers sont toujours prévus, en cas de nécessité, d'arrêt impératif pour des besoins personnels, prévenir l'animateur. S'écarter du parcours, implique de laisser son sac visible sur le chemin.
- Sur une route à circulation automobile, marcher du côté gauche, sauf instruction particulière de l'animateur.
- Maintenir des distances prudentes avec les autres randonneurs devant ou derrière afin de ne pas créer de rupture dans l'unité du groupe, dans les descentes de ne pas entraîner la personne qui précède dans une glissade ou une chute, dans une montée de ne pas être blessé par un utilisateur de bâtons.
- Lorsque la file des marcheurs s'étire, s'assurer à chaque changement de direction, ou bifurcation, que le suivant voit le bon itinéraire.

#### **5-5 Les devoirs des randonneurs**

- 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 le retrouver.
- Ne coupez pas, et n'arrachez pas la flore, contentez-vous de l'identifier ou de la photographier.
- Suivez les sentiers, ne coupez pas les lacets des chemins pour ne pas créer une nouvelle trace susceptible de détériorer le terrain en favorisant des couloirs d'érosion.

Les Randonneurs Seynois – 11 Avenue Gambetta – 83500 La Seyne sur Mer

Tél : 06 80 71 08 89 – E-mail : [lesrandonneursseynois@gmail.com](mailto:lesrandonneursseynois@gmail.com) – Site internet : <http://lesrandonneursseynois.e-monsite.com/>

Agréée par les Ministères de la jeunesse et des Sports et de l'Environnement.

Affiliée FFRP n°09659 - Association de Tourisme agréée n°IM0751000382 – SIRET : 79464821200015 – APE : 9312Z

- N'allumez pas de feu dans les zones à risques surtout en période de sécheresse ou par vent fort.
- Refermez les barrières et respectez les clôtures.
- Pour avoir une chance de voir des animaux, évitez de crier.
- **Les animaux ne sont pas acceptés.**

## **6- LA PARTICIPATION A UNE RANDONNEE :**

### ***6-1 Le programme***

Avant toute inscription à une randonnée, il importe de tenir compte des indications techniques inscrites dans le programme. Surestimer sa condition physique peut nuire au plaisir de la randonnée et mettre le groupe en difficulté.

### ***6-2 Le Départ***

Les horaires et lieux de départ sont précisés sur le programme **ET** sur le site des randonneurs Ils doivent être respectés. Si c'est une randonnée VP (voiture particulière) il suffit de se présenter au point de rendez-vous. Le transport peut se faire soit par : Covoiturage et/ou par le minibus du club.

### ***6-3 L'Équipement :***

Il sera adapté à l'activité et conforme aux conditions climatiques et géographiques. Les chaussures de randonnées sont obligatoires. Les chaussures à tiges montantes sont vivement recommandées. La tenue et le matériel seront adaptés à la pratique de la randonnée pédestre. Les bâtons sont vivement conseillés et doivent être utilisés de façon à ne pas présenter un danger pour les autres .Cf art 3 du règlement relatif aux règles communes à toutes les activités du club.

## **7 LA MARCHÉ NORDIQUE**

Les séances de marche nordique ont lieu à la Forêt de Janas. Des séances techniques peuvent être proposées, ainsi que des marches délocalisées. Il n'y aura pas de séance les jours de challenge, en cas de vigilance orange pluie ou canicule. Cf art 3 du règlement relatif aux règles communes à toutes les activités du club.

### ***7-1 L'Équipement***

Il sera adapté à l'activité et conforme aux conditions climatiques et géographiques :une tenue, type jogging avec des chaussures à relief sont obligatoires. Un Petit sac à dos avec boisson et en-cas énergétique. Des vêtements appropriés en fonction du temps.

Les bâtons spécifiques Marche Nordique doivent être utilisés de façon à ne pas présenter un danger pour les autres. Ils peuvent être prêtés lors des séances d'initiation puis achetés par l'adhérent.

### ***7-2 Le déroulement de la séance :***

Durée d'une séance type 2h/2h30 : échauffement : 15 minutes environ, marche tonique et dynamique de 1h30 environ,, étirements : 15 minutes environ

### ***7-3 Les règles de sécurité :***

La randonnée en marche nordique est une activité sportive comme la randonnée pédestre, de nature et se pratique sur tous terrains. Important : le marcheur nordique doit faire attention aux autres marcheurs, car il peut créer un danger à cause des bâtons, il doit donc laisser un espace suffisant pour une bonne utilisation de ses bâtons.

## **8- LA MARCHÉ AVEC BATONS DYNAMIQUES**

Un programme sera proposé, ainsi que des formations

## **9- LA MARCHÉ AQUATIQUE :**

Le longe côte marche aquatique consiste à marcher en milieu aquatique (océans, mers, lacs...) avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. L'activité se pratique à plusieurs tout au long de l'année, sur des plages de sable à faible devers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier. La marche aquatique se pratique sur des parcours connus et reconnus, validés par la FFRP. En cas d'accident la même procédure que pour la randonnée et la marche nordique est appliquée.

### ***9-1Les horaires et les lieux***

Les horaires et lieux seront précisés sur notre programme et sur notre site et doivent être respectés. Toute annulation se fait sur le site (quotidiennement mis à jour), par mail si le délai est supérieur à 48 H et par SMS en cas de dernière minute.

### ***9-2 Le déroulement de la séance***

Durée d'une séance type 2h.

### ***9-3 L'équipement :***

Les Randonneurs Seynois – 11 Avenue Gambetta – 83500 La Seyne sur Mer

Tél : 06 80 71 08 89 – E-mail : [lesrandonneursseynoises@gmail.com](mailto:lesrandonneursseynoises@gmail.com) – Site internet : <http://lesrandonneursseynoises.e-monsite.com/>

Agréée par les Ministères de la jeunesse et des Sports et de l'Environnement.

Affiliée FFRP n°09659 - Association de Tourisme agréée n°IM0751000382 – SIRET : 79464821200015 – APE : 9312Z

Il sera adapté à l'activité et conforme aux conditions climatiques et géographiques. **Sont obligatoires** : Un maillot de bains durant la période estivale ou un combi-short pour la saison intermédiaire ou une combinaison en néoprène dont l'épaisseur est à adapter en fonction de la température de l'eau (3 mm maximum afin de conserver une facilité de mouvements). Des chaussons de plongée ou des baskets. Pour les porteurs de lunettes de vue il est conseillé le port d'un cordon.

## **LA MARCHE AQUATIQUE SE PRATIQUE EGLEMENT EN COMPETITION**

### **10- LA PREPARATION PHYSIQUE**

#### ***10-1 Les horaires et les lieux :***

Les horaires et lieux seront précisés sur notre programme et sur le site et doivent être respectés. Chaque séance est d'une durée de 45 mn à 1 heure. L'animateur (trice) assure une activité en progression, échauffement, travail articulaire, musculaire, étirements. Adaptés à tout public.

#### ***10-2 L'équipement :***

Il doit être adapté à l'activité : Tenue souple (survêtement d'hiver ou léger d'été) avec des chaussures de sport à usage intérieur (propres), une serviette ou un tapis, petite bouteille d'eau (hydratation) et un en cas.

### **11 LES SORTIES TOURISTIQUES ET SEJOURS**

#### ***11-1 Les sorties touristiques à la journée***

Le programme est affiché pour l'année sur le site des randonneurs seynois, 30 jours avant la date de la sortie annoncée sur le site, les adhérents reçoivent sur leur messagerie personnelle via LRS Tourisme le programme, le prix et les modalités d'inscription.

Pour y participer, ils doivent s'inscrire par retour de mail et attendre la confirmation de leur préinscription. Leur inscription devient définitive à réception du règlement de la sortie, sachant que tout règlement doit intervenir impérativement 15 jours avant la date de départ. Toute annulation 8 jours avant le départ ne sera pas remboursée. Une gratuité sera accordée aux 2 organisateurs.

#### ***11-2 Les séjours et voyages***

Les voyages et les séjours proposés par Les Randonneurs Seynois doivent impérativement figurer au programme de l'association, et être mis sur le site. Ces prestations ne sont ouvertes qu'aux seuls membres de l'association ayant souscrit un contrat d'assurance couvrant les risques courus (licence IRA ou IMPN). L'animateur agréé par le président est assuré par la garantie en responsabilité civile de son association en tant qu'animateur. **Selon le code du tourisme, chapitre unique : Régime de la vente de voyages et de séjours, (Articles L211-1 à L211-24), II.-A. Constitue un forfait touristique la combinaison d'au moins deux types différents de services de voyage aux fins du même voyage ou séjour de vacances, dépassant vingt-quatre heures ou incluant une nuitée. Toute sortie dépassant vingt-quatre heures ou incluant une nuitée est séjour ou voyage et entre dans le champ d'application de la loi.** Ne relève pas du Code du Tourisme et de son périmètre d'application de la loi. les itinérances, activités à caractère uniquement sportif, s'effectuant en métropole ou en pays frontalier, quelle que soit leur durée, sans marge bénéficiaires, sont considérées par la Fédération comme relevant du Code du Sport et ne nécessitent donc pas l'Immatriculation Tourisme. Cependant, la Fédération conseille aux Associations et aux Comités travaillant avec l'extension de l'Immatriculation de continuer à traiter **tous leurs séjours** dans le cadre de la procédure d'extension. Ce sera pour elles un facteur de tranquillité d'esprit car elles seront totalement garanties en Responsabilité Civile Professionnelle d'organisateur de voyage et pourront aisément proposer les assurances individuelles à leurs voyageurs. Le correspondant tourisme désigné par le club est chargé de la gestion du dossier.

**Modalités d'inscriptions** : Les adhérents reçoivent sur leur messagerie personnelle via LRS Tourisme le programme, le prix et les modalités d'inscription. Les adhérents doivent s'inscrire par retour de mail et attendre la confirmation de leur préinscription. Leur inscription devient définitive à réception du versement du 1<sup>er</sup> acompte ou du règlement total du séjour. Ces séjours et voyages sont soumis à la signature d'un contrat précisant le déroulement du séjour ou voyage, proposant des assurances complémentaires (annulation, bagages). Une réunion d'information pourra être tenue avant chaque séjour ou week-end pour permettre la diffusion des informations sur le déroulement, les horaires, les itinéraires, la composition des voitures ou du bus et des logements. Chaque participant doit respecter les recommandations des organisateurs afin d'éviter les malentendus et les dysfonctionnements. Une gratuité sera accordée au responsable du voyage.

Les Randonneurs Seynois – 11 Avenue Gambetta – 83500 La Seyne sur Mer

Tél : 06 80 71 08 89 – E-mail : [lesrandonneursseynois@gmail.com](mailto:lesrandonneursseynois@gmail.com) – Site internet : <http://lesrandonneursseynois.e-monsite.com/>

Agréée par les Ministères de la jeunesse et des Sports et de l'Environnement.

Affiliée FFRP n°09659 - Association de Tourisme agréée n°IM0751000382 – SIRET : 79464821200015 – APE : 9312Z

## LISTE DES ACTIVITES ORGANISEES AU SEIN DE L'ASSOCIATION ET COMMUNICATION

### LRS secrétariat général

Marche aquatique ou longe-côte avec ou sans pagaies

Marche nordique

Marche avec bâtons dynamiques

Préparation physique

Randonnées Pédestres à la Journée (convivialité, détente, découverte)

Randonnées douces pour tous à la ½ journée (rando douce avec découverte urbaine ou culturelle).Boules.

### LRS tourisme

Séjours et voyages, Randonnées raquettes à neige,

Sorties touristiques (sorties en bus permettant de découvrir une manifestation, une ville, sa culture et son patrimoine)

### LRS évènements

Soirées ou réunions festives, Et toutes autres activités se rattachant à l'objet social.

*Information par internet :pour toutes modifications et diffusions d'info*

- Messageries : [lesrandonneursseynois@gmail.com](mailto:lesrandonneursseynois@gmail.com), [lrstourisme@gmail.com](mailto:lrstourisme@gmail.com) et [lrsevenement@gmail.com](mailto:lrsevenement@gmail.com)

- Site Internet : <http://lesrandonneursseynois.e-monsite.com>

*Information par tel : 06 80 71 08 89 et 06 15 04 82 61*

### REGLEMENT RELATIF AU PRET DU MINIBUS

**L'article 5 du règlement du 02 octobre 2017 relatif à la participation financière du prêt du minibus aux associations est modifié de la façon suivante : « une participation financière, de 6 € par jour d'utilisation s'ajoutera au tarif de 0.45 € le km. » . Le reste sans changement.**

Article 1 : L'Association Les Randonneurs Seynois met à disposition son minibus dont l'état est annexé à la convention de prêt du minibus. Toutes les personnes qui utilisent le minibus doivent être membres de l'association bénéficiaire.

Article 2 : Le bénéficiaire déclaré doit vérifier que ce minibus est conforme aux normes de sécurité en vigueur et que les chauffeurs déclarés sont habilités à le conduire. Une photocopie de leur permis de conduire est remise aux Randonneurs Seynois.

Article 3 : Ce minibus est sous la responsabilité du bénéficiaire jusqu'à la restitution aux Randonneurs Seynois.

Article 4 : Le véhicule est prêté avec le plein de carburant, il devra être restitué avec le plein de carburant.

Article 5: Ce prêt est soumis à une participation financière, de 6 € par jour d'utilisation et au tarif de 0.45€ le km. Pour une durée d'utilisation supérieure à une semaine (sept jours calendaires), une participation financière complémentaire de 50 euros par jour d'utilisation supplémentaire est due.

Article 6: En cas d'accident, le montant de la franchise sera réglé par l'association bénéficiaire du prêt du minibus.

Article 7 : La prise et la restitution du minibus seront faites aux Randonneurs Seynois, sauf accord préalable contraire. A ces occasions un constat contradictoire de l'état du minibus sera établi.

Article 8 : En application de l'article L 121-6 du code de la route nous avons obligation de communiquer aux autorités compétentes l'identité de la personne physique auteur de l'infraction routière.

Article 9 : Toute réparation relative à une dégradation sera facturée au bénéficiaire

Article 10 : Une convention annuelle peut être mise en place.

Article 11 : L'Association Les Randonneurs Seynois est assurée auprès de la MAAF La Seyne Sur Mer.

### ADOpte EN CONSEIL ADMINISTRATION DU 10 JUIN 2024

La Secrétaire Générale



La Présidente



Les Randonneurs Seynois – 11 Avenue Gambetta – 83500 La Seyne sur Mer

Tél : 06 80 71 08 89 – E-mail : [lesrandonneursseynois@gmail.com](mailto:lesrandonneursseynois@gmail.com) – Site internet : <http://lesrandonneursseynois.e-monsite.com/>

Agréée par les Ministères de la jeunesse et des Sports et de l'Environnement.

Affiliée FFRP n°09659 - Association de Tourisme agréée n°IM0751000382 – SIRET : 79464821200015 – APE : 9312Z