



Règlement Intérieur

I - Présentation : La section randonnée pédestre est rattachée au Comité du Quartier Madeleine Pont-Vieux. En conséquence, tout adhérent est de fait adhérent au Comité du Quartier Madeleine Pont Vieux, en connaît et en accepte les statuts.

En raison de sa spécificité, la section est aussi adhérente à la Fédération Française de Randonnée (FFR) et partage les mêmes objectifs. Tout membre doit prendre connaissance du présent règlement intérieur et de la charte du randonneur éditée par la FFR (jointe au règlement intérieur) et a l'obligation de s'y conformer.

II – Objectifs : La section a pour objectif la pratique de la randonnée pédestre, sans esprit de compétition, dans un cadre convivial et sportif, alliant la découverte de l'environnement naturel et du patrimoine culturel de notre région.

III – Fonctionnement : Le club randonne toutes les semaines, hors jours fériés et vacances scolaires de l'académie de Toulouse, avec possibilité de pique-nique à la belle saison. Chaque sortie est menée par un animateur bénévole de l'association désigné par le responsable de la section randonnée. Celui-ci se réserve le droit de modifier ou d'annuler des sorties, notamment en raison de l'indisponibilité d'un animateur (celui-ci devra néanmoins essayer de trouver un remplaçant avant d'annuler sa randonnée) ou en raison de mauvaises conditions climatiques.

IV – Responsabilité de l'animateur : L'animateur **est responsable** de « sa » randonnée, c'est lui qui décide du lieu et du parcours dans les limites de l'article V du présent règlement, en accord avec le président de l'association et le responsable de la section randonnée. Il doit en assurer la reconnaissance éventuelle, la préparation et la rédaction des documents. C'est aussi lui qui assure la diffusion des informations aux participants. Il doit en préciser, lors de la programmation, le degré de difficulté, le dénivelé et la durée de marche. **Il a seul, autorité sur la conduite du groupe.** Il est seul juge pour accepter ou refuser des participants en fonction des caractéristiques de la randonnée. Notamment, il est de son devoir de refuser une personne mal équipée ou inapte à suivre le parcours prévu. Il peut par ailleurs, le jour de la randonnée, annuler une sortie ou en modifier l'itinéraire s'il estime que les conditions de terrain ou météorologiques sont inadéquates. Pour des raisons élémentaires de sécurité, il doit toujours avoir son groupe à portée de vue ou de voix pendant la randonnée.

V – Types d'activités.

Trois types d'activités vous sont proposées :

- Randonnée groupes 1 et 2 – Randonnée pédestre « classique » sur une durée moyenne de 4 h, qui se déroule sur des parcours de 10 à 15 km avec des dénivelés cumulés positifs moyens de l'ordre de 300 m mais ne dépassant pas 800 m.

- Randonnée groupe 3 – Randonnée pédestre « classique » sur une durée moyenne de 3 h, qui se déroule sur des parcours de 8 à 12 km avec des dénivelés cumulés positifs moyens de l'ordre de 250 m mais ne dépassant pas 350 m.

- Rando Douce – Randonnée pédestre « classique » sur une durée moyenne de 3 h, qui se déroule sur des parcours de 7 à 9 km avec des dénivelés cumulés positifs moyens de l'ordre de 200 m mais ne dépassant pas 250 m.

- Rando Santé® – Randonnée pédestre « classique » sur une durée moyenne de 3 h, qui se déroule sur des parcours de 5 à 7 km avec des dénivelés cumulés positifs moyens de l'ordre de 100 m mais ne dépassant pas 150 m. Elle s'adresse à des personnes capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, nécessitent une attention particulière et des circuits adaptés. Dans ce cadre, l'association respecte et fait respecter les termes de la Convention de Labellisation Rando Santé® de la Fédération Française de Randonnée (cf. Convention en Annexe).

- Marche Nordique – Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1 h 30 à 2 heures. Chaque séance étant découpée de la façon suivante :

- Échauffement musculaire et articulaire (10 minutes).
- Mise en route progressive et marche nordique (1 heure environ) sur un bon rythme.
- Étirement et récupération (10 mn).

VI- Adhésions et cotisations : Tout nouveau membre devra :

1- Être agréé par le bureau des animateurs qui statue lors de chaque sortie sur les demandes d'admission présentées.

2- Compléter un bulletin d'adhésion.

3- Fournir un CACI (**Certificat médical attestant de l'Absence de Contre-Indication à la pratique du sport**) :

Pour la Rando Nature : « *autorisant la pratique de la randonnée pédestre notamment en montagne* ».

Pour la Marche Nordique : « *autorisant la pratique de la marche nordique* ».

Ce certificat pourra le cas échéant comporter des mentions restrictives (voir document « certificat_medical_ffr_2018.pdf »)

A partir de la saison 2024/2025 ce certificat datant de moins d'un an est exigible lors de la première prise de licence. Hors compétitions, il est valable sans limitation de durée **quels que soient l'âge et la discipline pratiquée, sous réserve de fournir à chaque renouvellement de licence, un exemplaire daté et signé du « questionnaire de santé » dans lequel il aura été répondu par la négative à toutes les questions.**

4- Acquitter la cotisation annuelle.

La cotisation est valable du 1er septembre au 31 août de l'année suivante. Elle comprend une part destinée au fonctionnement de l'association « Comité du Quartier Madeleine Pont Vieux », et une autre part destinée à l'acquisition de la licence avec assurance de la FFR.

L'assurance est valable du jour de la souscription au 31 décembre de l'année suivante pour permettre le renouvellement des licences sans interruption de garantie.

Tout nouvel adhérent déjà titulaire d'une licence avec assurance de niveau minimum IRA de la FFRP n'aura à acquitter que la part de cotisation destinée à l'association.

L'accueil de nouveaux membres est possible à tout moment, dans la limite du maximum d'adhérents prévue dans le règlement. Il est possible de participer à 2 sorties « découverte » avant toute inscription.

Nota : Dans le cadre de Rando Santé® le CACI et la Fiche de Renseignements Secours d'Urgence (voir annexe 2, recommandation 17) seront exigés en préalable à la participation à toute randonnée, y compris les rando « découverte ».

VII – Équipement : Des chaussures de marche ainsi que des vêtements adaptés aux conditions climatiques sont obligatoires. Le randonneur doit se conformer aux consignes prévues pour la sortie. Un minimum d'équipement est préconisé : réserve d'eau, barres de céréale ou fruits secs.

Pour la Randonnée Nature il est également préconisé une pharmacie de premiers soins, lunettes de soleil, crème solaire, couverture de survie...

Pour la Marche Nordique, les bâtons sont bien entendu obligatoires. (Possibilité de prêt pour les nouveaux adhérents en phase « découverte »). Les personnes qui se présenteraient au départ avec un équipement jugé insuffisant par l'animateur ne pourront pas participer à la sortie.

VIII - Covoiturage : Les déplacements pour se rendre au départ des randonnées s'effectuent selon le principe du covoiturage volontaire. Un système d'indemnisation des chauffeurs est mis en place. Pour les sorties hebdomadaires il est calculé sur la base d'un trajet annuel moyen par sortie. Le montant de la participation demandée par sortie à chaque passager est fixé en début de chaque année, révisable à tout moment en cas d'évolution importante du prix des carburants.

Rappel : Tout conducteur est responsable des passagers de son véhicule. Les chauffeurs volontaires vérifieront qu'ils sont bien assurés « personnes transportées ». L'association ne saurait en aucun cas être tenue pour responsable d'un quelconque accident pouvant survenir au cours du déplacement.

IX - Assurances : L'association est couverte pour toutes ses activités par une assurance de responsabilité civile vis-à-vis des tiers. Par sa licence IRA de la FFRP, chaque randonneur est assuré individuellement pendant et en dehors des sorties de l'association, en responsabilité civile et dommages corporels.

X - Accident : En cas d'accident grave, c'est l'animateur de la randonnée qui est chargé d'appeler les secours. Il doit aussi s'assurer que la déclaration d'accident, remplie par la victime, est transmise dans le délai imparti de 5 jours ouvrés.

XI - Sorties séjours : Lorsque l'association organise des sorties sur plusieurs jours, celles-ci peuvent conduire à l'annulation d'une randonnée hebdomadaire par manque d'animateur. Le responsable du séjour informera au travers du dossier d'inscription des règles commerciales de l'établissement d'accueil. Pour ces sorties l'association ne souscrit pas d'assurance annulation séjours. Chaque participant au séjour devra accepter les conditions proposées.

XII - Règle de bonne conduite : Au cours de toute randonnée organisée par l'association, chaque adhérent s'engage à s'abstenir de tout comportement irrespectueux ou agressif envers quiconque, à respecter la faune et la flore ainsi que la propriété d'autrui. (Réf : charte du randonneur), à respecter les consignes de sécurité et les instructions données par l'animateur. Chaque adhérent doit prendre en compte son propre état physique et de santé avant toute sortie. Il ne doit pas accélérer ou diminuer exagérément son rythme de progression mais toujours rester dans le groupe de marche, derrière l'animateur, même en cas de modification d'itinéraire ou de circuit écourté. Aucun randonneur ne doit quitter le groupe. Tout manquement à ces obligations ne saurait engager la responsabilité de l'association. Tout manquement grave ou répété au présent règlement intérieur peut entraîner l'exclusion (prononcée par le conseil d'administration) et, dans ce cas, la cotisation ne sera pas remboursée.

XIII - Sécurité routière : Sur route et pour un groupe de 20 personnes maximum, la progression peut se faire sur **le bord gauche de la chaussée en file indienne**, ou sur le bord droit (art- R 412-42 du code de la route). L'application de cette règle se fera en fonction de la visibilité du lieu, particulièrement à l'approche d'un virage. Lorsque cela est possible, privilégier le déplacement sur l'accotement. Si cela s'avère nécessaire placer un responsable à l'arrière, et un à l'avant qui fera fonction d'éclaireur pour les virages.

XIV - Chiens : Les chiens, même tenus en laisse, ne sont pas admis en randonnée.

XV - Communication : La communication interne s'effectue par courriel. Les adhérents sont prévenus au moins deux jours avant du lieu et des caractéristiques de la prochaine randonnée.

XVI - Formation des animateurs : Dans le cadre de la FFR, elle commence par une formation interne, non diplômante, dispensée par les animateurs certifiés. Elle porte principalement sur les droits et devoirs de l'animateur, les bases de la lecture de carte et de l'orientation, l'utilisation d'un GPS ou d'une application GPS. Le futur animateur peut ensuite s'inscrire à une formation diplômante de la FFR, après avoir acquis, à son initiative, une qualification « premiers secours », validée par un PSC1. Deux niveaux sont proposés par la FFR : le “CARP” Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité, qui atteste que le stagiaire a acquis les connaissances nécessaires pour prendre en charge un groupe de randonneurs à la journée, sur sentier balisé, et le Brevet Fédéral qui l'autorise à organiser des sorties sur plusieurs jours et sur itinéraires non balisés. Chaque formation se décompose en une e-formation de validation des acquis sur internet puis d'un stage en groupe sur le terrain.

Chacun de ces stages, (qui se déroule sur un weekend-end pour le CARP et deux fois deux jours pour le Brevet Fédéral), est payant.

Après accord du responsable de la section Rando-Mad, le comité de quartier peut prendre en charge cette formation dans les conditions suivantes :

- Le stagiaire doit avoir obtenu sa licence FFR par l'intermédiaire de notre association l'année où il demande le remboursement des stages.
- Le remboursement doit-être demandé dans l'année civile d'obtention du diplôme.

- Le stagiaire s'engage à remplir la fonction d'animateur au sein de l'association pendant une période minimum de deux ans suivant l'obtention du diplôme.
- Le remboursement des frais de stage se fera sur présentation de l'attestation de réussite et de paiement du stages « CARP » ou « BF ».

XVII - Modification du règlement intérieur : Le présent règlement intérieur pourra être modifié, corrigé, mis à jour, lors de toute réunion du Conseil d'Administration. Tout projet de modification doit figurer à l'ordre du jour de la réunion.

Le présent règlement intérieur a été validé en réunion du conseil d'administration le 4_septembre_2017.

Complété pour la partie Rando Santé® et validé en réunion du conseil d'administration le 5_février_2018.

Complété et modifié pour la partie formation des animateurs (pour donner suite au nouveau cursus de la FFR) et validé en réunion du conseil d'administration le 2_septembre_2019.

Suppression de la sur-cotisation marche nordique de 10 €, validée en réunion du conseil d'administration de 17 septembre 2020.

Ajout activité Rando Douce le 31/08/2021.

Modifié Rando Douce en randonnée groupe 3 le 23/08/2022

Modification validité du CACI le 02/08/2024

ANNEXE 1 : Organisation saison 2024/2025

1/Relation avec le CDRP81 :

- Responsable Section/Responsable des Licences :
Jean-Jacques Chabrilat - 20 rue de Lamothe 81000 Albi
- Responsable Sentiers :
Jean Banquet - 7 impasse La Tancade 81150 Marssac
- Correspondant CDRP/Responsable Grand Public :
Geneviève Molinier - 19 rue des Pavillons 81000

2/Animateurs habilités à mener une Randonnée groupes 1, 2, 3 et Rando Douce :

Jean-Jacques Chabrilat (B.F. - R.P.) - 20 rue de Lamothe 81000 Albi
Jean Banquet - 7 impasse La Tancade 81150 Marssac
Odile Banquet - 7 impasse La Tancade 81150 Marssac
Patrick Ducomte (B.F. - R.P. + R.S.) - 73 boulevard Alsace Lorraine 81000 Albi
Monique Ducomte (CARP + R.S.) - 73 boulevard Alsace Lorraine 81000 Albi
Albert Le Dez (CARP) - 84 rue Rinaldi 81000 Albi
Jean Boulinguez (CARP + RS.) - 3 rue Gaston Cayrou 81000 Albi
Jean-Marc Jacob (CARP) - 50 bis, rue de Lamothe 81000 Albi
Daniel Bardy (CARP) - 5 rue Salvador Allende 81000 Albi
Alain Massat (CARP) – 6 chemin de la Pale 81000 Albi

3/Animateurs habilités à mener une Rando Santé® :

Patrick Ducomte (B.F. - R.P. + R.S.) - 73 boulevard Alsace Lorraine 81000 Albi
Monique Ducomte (CARP + R.S.) - 73 boulevard Alsace Lorraine 81000 Albi
Jean Boulinguez (CARP + R.S.) - 3 rue Gaston Cayrou 81000 Albi

4/Animateurs habilités à mener une Marche Nordique :

Paul Edouard Constands (CARP) - 63 rue du Capitaine Julia 81000 Albi
Roselyne Durand - 3, rue du Docteur Campmas 81000 Albi

5/ Conditions applicables pour la saison 2024/2025 :

- Nombre maximum de participants par randonnée :

Randonnée : 20 personnes

Marche Nordique : 15 personnes

Rando Santé® : voir annexe 2, recommandation 6.

En cas de reprise de la pandémie les sorties se feront dans le strict respect des conditions sanitaires en vigueur, à consulter sur le site internet de la FFRP.

- Cotisation annuelle :

Adhésion au Comité du Quartier Madeleine Pont Vieux : 10 €.

Licence FFR type IRA (incluant assurance responsabilité civile et accidents corporels) : 31 €.

- Participation co-voiturage conseillée :

Pour les sorties hebdomadaires, indépendamment de la distance : 3 € par passager.

Pour les sorties séjours le montant sera déterminé en fonction du nombre réel de kilomètres sur la base de 20c du km par voiture.

- Planning des sorties :

Hors jours fériés et vacances scolaires de l'académie de Toulouse.

Randonnée groupes 1 et 2 : Tous les jeudis matin, départ 8 h 30

Randonnée groupe 3 : Tous les vendredis matin, départ 8 h 30,

Rando Santé®, Rando Douce : Tous les mardis matin, départ 8 h 30.

Marche Nordique : Tous les mardis de 8 h 45 à 11 h 15.

Modifications de l'Annexe 1 :

Le 19/09/2020 :

Suppression de Christian Marchi, (démissionnaire), dans la liste des animateurs agréés.

Suppression des informations concernant la rando du vendredi.

Le 03/11/2020 :

Rajout de Jean Boulinguez dans la liste des animateurs habilités à mener une Rando-Santé.

Le 08/01/2021

Rajout de Roselyne Durand dans la liste des animateurs habilités à mener une marche nordique.

Mise à jour conditions temporaires spécifiques COVID.

Le 30/08/2021

Rajout Rando Douce. Modification horaires Rando Santé.

Le 28/08/2022

Modification Rando Douce en Randonnée groupe 3.

Le 30/10/2023

Création nouveau groupe de Rando Douce et validation de deux nouveaux animateurs (Daniel Bardy et Alain Massat)

ANNEXE 2 : Rando Santé®

Extrait de la Convention de labellisation de la FF Randonnée

1/Concernant l'itinéraire de la randonnée

- Recommandation n° 1

Veiller à ce que les itinéraires des sorties soient reconnus préalablement.

- Recommandation n° 2

Veiller à ce que la durée et les difficultés des sorties soient adaptées aux capacités physiques des adhérents. S'aider pour cela des conseils du Médecin départemental et/ou régional.

Plus une randonnée est longue, plus elle sollicite l'endurance des randonneurs. Or, les malades et les sédentaires sont très déficients en endurance.

S'il est facile de trouver le bon rythme de marche (il est bon tant que la personne peut parler en marchant), il est plus délicat de cerner le temps de marche.

Au début, il faut faire court (pas plus de 4 heures) et prévoir des haltes fréquentes : toutes les heures ou demi-heure par exemple.

Le rythme de marche souhaitable pour débuter est de 3 km/h au maximum.

Ensuite, si tout se passe bien dans le groupe, on peut allonger le temps de marche par demi-heure, en gardant la même vitesse de marche.

Enfin, si tout continue à bien se passer dans le groupe, on peut augmenter le rythme et/ou la difficulté (pente) en redirigeant les randonneurs bien adaptés à l'effort vers les sorties habituelles de l'association.

- Recommandation n° 3

Ne pas emprunter de pente ayant un dénivelé supérieur à 15 %. L'effort à fournir double quand la pente augmente de 10 %.

C'est énorme pour un malade : les pentes sont donc à proscrire au début.

Débuter toujours par des randonnées en terrain plat pour apprécier la tolérance à l'effort des randonneurs.

- Recommandation n° 4

Prévoir plusieurs groupes de niveau pour assurer une certaine homogénéité dans la progression de la randonnée.

- Recommandation n° 5

Emprunter des itinéraires permettant de joindre rapidement des secours (liaison téléphonique proximité d'une route).

2/Concernant l'animation de la randonnée :

- Recommandation n° 6

Veiller à ce que le nombre d'animateurs soit suffisant pour assurer la sécurité du groupe, soit 1 animateur pour 12 randonneurs en moyenne, à moduler en fonction de l'état physique des participants. Pour connaître la tolérance à l'effort des randonneurs (la seule manière pour

un animateur non-médecin d'apprécier l'état physique), il faut débuter par des randonnées tests avec, au minimum, un animateur pour 12 personnes maximum. Les randonneurs qui n'ont pas de maladie particulière mais sont seulement sédentaires depuis longtemps, peuvent être encadrés par un seul animateur pour un groupe de 25 personnes maximum. Des randonneurs très fragiles et présentés comme tels par leur médecin traitant nécessitent la présence d'un animateur pour six.

- Recommandation n° 7

Prévoir un départ lent et progressif pour permettre une adaptation à l'effort.

- Recommandation n° 8

Suivre le rythme du plus lent et veiller à ce qu'aucun participant ne peine à l'effort.

- Recommandation n° 9

Veiller à l'apparition de signes de fatigue.

La fatigue peut s'exprimer par une pâleur, un essoufflement, un ralentissement de la marche, un malaise, un changement de comportement.

Tout signe de fatigue qui ne disparaît pas rapidement quand on s'arrête indique que le randonneur doit interrompre son effort. Il n'est pas capable de continuer à marcher dans ces conditions-là. L'animateur a alors le choix de :

→ Interrompre immédiatement la randonnée.

→ Modifier l'itinéraire.

→ Modifier le rythme de marche.

- Recommandation n° 10

Effectuer des pauses fréquentes pour permettre la réhydratation, l'alimentation légère et la récupération.

Les pauses se déclinent toutes les 30 à 60 minutes, en fonction de la météo et de la fatigue des randonneurs.

A toute halte (environ 10 minutes), l'animateur propose (mais n'impose pas) une Hydratation (eau), du sucre (biscuits, fruits secs), le temps de calmer les battements cardiaques et de reprendre sa respiration.

- Recommandation n° 11

En cas de changement météorologique (canicule, grand froid, vent...), modifier le parcours, le raccourcir si nécessaire, annuler la sortie.

Toute variation climatique impose une adaptation physique (de l'organisme) et personnelle (changement de vêtements par exemple, ou maîtrise de la peur). Elle coûte de l'énergie qu'il faut avoir en réserve.

La pluie, le froid, le vent, l'orage, peuvent mettre en péril les individus en général, et d'autant plus les personnes fragilisées. L'animateur raisonnable a le choix de :

→ Annuler la sortie (si elle n'a pas débuté)

→ Interrompre la randonnée et mettre les randonneurs à l'abri

→ Modifier le parcours pour l'alléger et/ou le raccourcir.

- Recommandation n° 12

L'animateur doit informer au maximum le pratiquant sur les caractéristiques de l'activité qu'il propose.

D'une part, sur la pratique, en la décrivant (pour les personnes débutantes) et en énonçant les qualités requises, le type d'effort physique à fournir et les risques qu'elle comporte.

D'autre part, sur la sortie particulière organisée ; L'animateur doit décrire les caractéristiques de l'itinéraire spécifiquement prévu pour la sortie en question : temps de parcours, conditions météorologiques, difficultés techniques ou physiques, etc.

- Recommandation n° 13

Proposer aux adhérents porteurs d'une pathologie, de porter sur eux une fiche avec les indications nécessaires en cas d'urgence : numéro de téléphone du médecin traitant, numéro de téléphone de la personne à prévenir, nature de la pathologie, traitement suivi, traitement et posologie à prendre, endroit où se trouve ce traitement (poche, sac...).

Recommandation n° 14

Participer à des formations sur la pratique d'activités physiques par le public Rando Santé®.

3/Concernant l'adhérent

- Recommandation n° 15

Ne pas se surestimer et courir le risque de produire un effort trop important. Nécessité de demander conseils écrits à son médecin traitant sur le type d'effort à produire, les outils de mesure existant (ex : prise de fréquence cardiaque), et s'y conformer.

- Recommandation n° 16

Signaler à l'animateur le moindre souci de santé survenant pendant la randonnée.

- Recommandation n° 17

S'il est porteur d'une pathologie, avoir en permanence sur lui une fiche avec les indications nécessaires en cas d'urgence : numéro de téléphone du médecin traitant, numéro de téléphone de la personne à prévenir, nature de la pathologie, traitement suivi, traitement et posologie à prendre, endroit où se trouve ce traitement (poche, sac...).

- Recommandation n° 18

S'astreindre à une certaine assiduité (au moins 2 sorties par mois) afin de ne pas perdre le bénéfice acquis et de ne pas être en décalage avec le rythme du groupe.

4/Concernant le projet associatif

- Recommandation n° 19

Définir, dans un document, les objectifs et actions de la structure et les partager avec l'ensemble des dirigeants et des adhérents.