



GODILLOTS, SAC ET MONTAGNE DES MURES

Règlement intérieur de l'association : « Godillots, Sac et Montagne des Mures ».

Bienvenue dans notre activité de randonnée en montagne.

Ce règlement intérieur est rédigé conformément aux statuts de l'association « Godillots, Sac et Montagne des Mures ». Il est un complément ayant pour objectif de préciser certaines règles indispensables à l'organisation de notre association.

La randonnée pédestre, telle qu'on la conçoit à l'association, est un sport qui se pratique en montagne, le plus souvent à la journée. Elle exige une bonne condition physique (certificat médical obligatoire ou questionnaire santé, à remettre lors de la 1^o sortie à Marie – Claude BARBIN ou à l'animateur du jour). Il faut être capable de parcourir des pentes parfois raides avec un rythme d'environ 300 m de dénivellée à l'heure.

La Rando en montagne nécessite un certain effort physique et de l'endurance en raison de la durée des marches 5 à 6 h et parfois un peu plus. En hiver, nous faisons aussi des sorties en raquettes à neige. Les animateurs organisent parfois des weekends en gîte.

Le fait d'adhérer à l'association « Godillots, Sac et Montagne des Mures » est un acte volontaire et sans contrainte qui sous entend, pour chaque adhérent, l'acceptation des règles de fonctionnement.

Ce règlement intérieur est destiné à vous faire connaître :

- les modalités précises de l'adhésion,
- le déroulement des sorties,
- les modalités d'inscriptions éventuelles aux sorties de weekend ou aux repas de fin d'année,
- les recommandations diverses,
- l'équipement personnel à prévoir pour les sorties en montagne.

Ce document vous permettra :

- d'adhérer à l'esprit qui anime notre association,
- de participer dans des conditions optimales aux sorties,
- de mieux connaître et apprécier le travail des bénévoles de notre association,
- et nous l'espérons de venir nous rejoindre pour participer activement à la vie de notre association.

I/ modalités d'adhésion :

L'adhésion à notre association est conditionnée :

- par le paiement annuel de la cotisation (participation aux frais de fonctionnement, achat de matériel),
- à la souscription d'une licence fédérale à la FF Randonnée Pédestre, obligatoire car nous évoluons dans des terrains à risque,
- à la souscription d'une assurance responsabilité civile et accidents corporels,
- d'un certificat médical de « non contre-indication à la randonnée en montagne et aux raquettes à neige » de moins de 3 mois.

Lors de chaque sortie vous devez avoir, sur vous, la licence, la carte vitale et l'attestation de la complémentaire, le programme de la rando et la liste des n° de téléphones portables des adhérents qui vous seront fournis après consolidation des inscriptions.

En début de saison, vous recevez

- le programme des sorties avec l'heure de départ, le lieu de rendez-vous, la difficulté, l'itinéraire,
- un exemplaire des statuts et du règlement intérieur,
- un bulletin d'adhésion.

Pour un motif d'assurance, la pratique de notre activité est réservée :

- aux adhérents de plus de 18 ans à jour de cotisation,
- aux mineurs accompagnés par un parent ou un adulte,
- aux licenciés d'autres clubs affiliés à la FF randonnée Pédestre, sur invitation et avec l'accord du président et de l'animateur,
- **personne non inscrite à la Rando** : un essai est possible **sur une randonnée d'une journée**, moyennant 5 € qui seront remboursés après adhésion. **Le randonneur à l'essai n'est couvert ni en responsabilité civile ni en accident corporel à titre individuel, c'est-à-dire que s'il provoque un accident ou est victime d'un accident corporel il devra faire fonctionner son assurance personnelle.** Il est conseillé de vérifier auparavant la validité de son assurance. L'association, ses dirigeants, ses animateurs sont garantis en responsabilité civile au titre du contrat fédéral. Voir annexe 2

Les animaux sont acceptés à certaines sorties, sous la responsabilité des randonneurs qui en ont la garde, ils doivent être tenus en laisse. Les animaux sont interdits dans les parcs nationaux, voir les règlements spécifiques dans les parcs régionaux.

II/ déroulement des sorties :

1°/ départ :

- chaque adhérent reçoit un programme détaillé pour 1 trimestre ou 1 semestre,
- pour ne pas pénaliser les autres, soyez ponctuels,
- pour organiser le transport (co-voiturage) nous vous demandons de **vous inscrire la veille ou l'avant-veille**, de préférence par mail, auprès de l'animateur en charge de la sortie,
- le départ a lieu sur le parking d'André Malraux devant les bureaux du SIM. En cas de changement vous serez prévenus par mail. Pour les weekends, le lieu de départ est différent, se renseigner à l'avance.
- lorsque la **météo est incertaine ou pessimiste consultez votre boîte mail ou téléphonez à l'animateur de la sortie entre 19 et 20 h.**

2°/ classification des randonnées :

Le degré de difficulté d'une randonnée est donné à titre indicatif (de nombreux facteurs peuvent l'influencer), se renseigner auprès de l'accompagnateur de la sortie :

- difficulté : cotation

* 1, facile, pour tous,

* 2, difficultés moyennes parfois trajet long,

* 3, passages techniques ou délicats, ou longs trajets ;

- **dénivelée positifs** (total des différences de niveau à franchir en montée sur le parcours) **et distance** sont données à titre indicatif.

3°/ respect des consignes de sécurité de l'accompagnateur :

Sachant que nous évoluons souvent sur des terrains accidentés et parfois sans repère visible, la sécurité de chacun exige les règles suivantes :

- **l'animateur doit être en tête de groupe et ne doit pas être dépassé sans son accord.** En début de rando, il désigne celui qui ferme la marche ; il peut éventuellement pour diverses raisons désigner celui qui sera en tête, dans ce cas celui-ci s'arrêtera à chaque embranchement et attendra les instructions de l'animateur ; **dans tous les cas, chacun doit rester en vue ;**
- **les consignes de l'animateur sont respectées à la lettre, aucun écart n'est toléré** même si on ne partage pas son avis ;
- **chacun doit également rester attentif aux autres** (accident, malaise...);

- **en cours de rando, on ne doit ni faire ½ tour**, (risque de se perdre), **ni s'arrêter sans prévenir le responsable**. Si on s'arrête pour un besoin quelconque, placer son sac en bordure de sentier et prévenir l'animateur ou le serre file ;
 - **en cas de malaise, de fatigue brutale, prévenir** l'entourage, l'équipe prendra le temps de vous aider à passer ce cap difficile ;
 - **en cas d'accident suivre rigoureusement les consignes** de l'animateur pour gérer la situation ;
 - en fin de randonnée ou lors du repas se regrouper et attendre le feu vert de dispersion de l'animateur, par politesse mais surtout par sécurité afin de s'assurer que tout le monde est bien arrivé ;
 - **un randonneur qui quitterait le groupe, contrairement aux recommandations, le fait sous sa propre responsabilité et se mettrait en situation d'exclusion de l'association.**
- Les animateurs sont diplômés, les sorties se déroulent sous leur responsabilité.**

4°/ Circulation sur une route goudronnée :

- les groupes de piétons doivent circuler sur le bord **droit de la route**, ils ne doivent pas comporter d'éléments de colonne supérieurs à 20 m, dans le cas contraire scinder le groupe en laissant un espace de 50 m,
- utiliser l'accotement si celui-ci est praticable,
- la nuit ou de jour si la visibilité est insuffisante, encadrer le groupe en plaçant à l'avant et à l'arrière un responsable munis de vêtements fluorescents.

5°/ Conditions de transport :

Elles font l'objet d'une règle très précise, sur la base la plus équitable possible et **en adhérent à notre groupe, vous en acceptez les conditions** : tous les frais sont partagés entre les personnes participant à la sortie (regroupées dans les véhicules) y compris les chauffeurs qui reçoivent en contrepartie le remboursement de leurs frais. Pour le calcul des frais de déplacement voir, l'annexe 1. Les règlements se font **en espèces** afin de faciliter les échanges financiers. Merci de **vous munir de monnaie**.

6°/ modalités d'inscription aux sorties avec réservation, séjours en gîte ou repas de fin d'année :

- les adhérents qui souhaitent participer à ces sorties doivent **s'inscrire avant la date limite et strictement auprès du responsable de la sortie**, désigné sur le programme. Pour des questions d'organisation et de bonne cohérence du groupe, seules les personnes inscrites sur la liste sont acceptées à ces sorties. Le conjoint ou un enfant... non adhérent peut être admis dans les conditions d'admission pour un essai, mais la priorité est laissée aux adhérents ;
 - une participation aux frais est demandée, l'inscription est effective seulement lors de la réception du montant de la participation. En cas de non versement de la participation, la place sera attribuée à des personnes inscrites sur liste d'attente ;
 - les personnes non retenues sont informées au moins 5 jours avant la sortie et leur participation sera remboursée intégralement ;
 - la participation peut être remboursée en tout ou en partie après étude du cas par le conseil d'administration :
 - * en cas de maladie ou évènement majeur imprévisible (fournir un justificatif),
 - * annulation de la sortie par l'association ou de son fait ; **une annulation engendre toujours des frais** (téléphone, courrier...) et le prestataire de service peut garder tout ou partie de la somme versée.
- Une annulation 10 jours ou moins avant le départ, sans raison majeure valable ne sera pas remboursée.**

III/ Equipement : Il est indispensable d'être bien équipé :

- **chaussures de randonnées à tige haute et semelles crantées sont indispensables**, pas de basket ou espadrilles sous peine de se voir refuser le départ (risque d'entorses sur des chemins de toute nature) ;
 - **lunettes de soleil**, en toute saison, même et surtout en hiver sur la neige ;
 - **vêtements chauds et de pluie** (poncho), gants, bonnet, (même en plein été car des épisodes très froids peuvent nous surprendre en altitude), casquette ;
 - **accessoires divers** : sac à dos, gourde pour boissons chaudes et froide, repas, couverture de survie, lampe de poche ou frontale, sifflet, gilet réfléchissant, bâtons de randonnée, crème solaire, petite pharmacie personnelle ;
 - pour les séjours en gîte ou refuge, duvet ou sac à viande.
- Pour des raisons de sécurité, avant le départ d'une sortie, la vérification des sacs peut être demandée par l'animateur.

IV/ Séjours en gîte ou refuges de haute ou moyenne montagne et camping :

Nous demandons à tous de **se plier aux consignes en vigueur dans ces lieux et de s'y comporter dignement**, les rires, les jeux et la bonne humeur ne sont bien évidemment pas interdits, mais dans le respect de tous et en particulier de leur besoin de récupération et de sommeil.

VI/ certificat médical de non contre-indication :

La loi ° 2016 – 41 du 26 janvier 2016, stipule que le **certificat médical de non contre - indication médicale (CACI) à la pratique « de la randonnée en montagne et des raquettes à neige » est valable 3 ans. Depuis le 1° septembre 2017, il n'y a plus de limite d'âge**, quelque soit la discipline pratiquée. Ce CACI, daté de moins de 3 mois, est exigé lors de la 1° inscription, puis tous les 3 ans.

Pour les renouvellements de licence, l'adhérent doit fournir :

- soit une attestation de réponse négative à toutes les questions du questionnaire de santé, si le CACI a moins de 3 ans,
- soit un CACI.

Voir annexe 4. Il ne sera pas admis de certificat « fantaisiste ».

LES 10 REGLES D'OR DE LA PRATIQUE SPORTIVE, des cardiologues du sport

- 1°/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
- 2°/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 3°/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 4°/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.
- 5°/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6°/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à – 5° ou supérieures à + 30° et lors des pics de pollution.
- 7°/ Je ne fume jamais 1 heure avant, ni 2 heures après une pratique sportive.
- 8°/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9°/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10°/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

VI/ notes de frais :

Les frais engagés par les animateurs, les membres du conseil d'administration ou les adhérents, dans le cadre de leur mission auprès de l'association, et après accord du président et du trésorier, peuvent faire l'objet d'un remboursement sur présentation de justificatifs (factures). En cas de non respect, les frais ne seront pas remboursés.

ANNEXES JOINTES :

ANNEXE 1 : Rappel concernant le calcul des FRAIS DE TRANSPORT 2016 / 2017,

ANNEXE 2 : Qu'en est-il, question assurances, des personnes venues randonner "à l'essai" dans une association ?

ANNEXE 3 : équipement personnel à prévoir pour les sorties,

ANNEXE 4 : Certificat médical type pour la pratique de la randonnée en montagne et des raquettes à neige.

Ce règlement intérieur annexé aux statuts de l'association « Godillots, Sac et Montagne des Mures » a été adopté à l'assemblée générale constitutive du 30 juin 2015, noté dans le PV de cette assemblée.

St Laurent de Mure

Le 04 juillet 2021

LA PRESIDENTE
Marie – Claude BARBIN

LA SECRETAIRE
Aliette BERTHIN

LE TRESORIER
Jacques THOMAS

ANNEXE 1 : Rappel concernant le calcul des FRAIS DE TRANSPORT 2018 / 2019 :

Actuellement, le forfait d'usure des voitures est de **22 centimes du km** (60 centimes pour les impôts).

A savoir que nous comptons le prix du gasoil moins cher que le super et que nous réajustons le calcul en fonction des fluctuations à la pompe à chaque sortie.

Pour comparaison l'indice de calcul des frais kilométriques des impôts (qui ne sont pas particulièrement généreux) pour une voiture de 7 chevaux est de **60 centimes** le km.

A ce chiffre s'ajoute également le coût éventuel de l'autoroute.

Vous pouvez consulter sur internet le site de la Fédération :

FFRP / dossier thématique / FAQ (foire aux questions) / covoiturage.

Quant aux chauffeurs, ils payent comme les autres leur quotepart de transport et ne tirent donc aucun avantage à conduire et user leur véhicule. Il faut prendre aussi en considération leur fatigue et les risques liés à la conduite été comme hiver.

Il faut aussi remarquer que **ce sont toujours les mêmes chauffeurs qui prennent leurs voitures et qu'il y aurait plus d'égalité si chacun prenait son véhicule à tour de rôle.**

Nous rappelons donc à tous que ces conditions de transport ont été établies ensemble dans un souci de répartition le plus équitable possible et qu'elles sont acceptées lors de l'adhésion à notre groupe : voir le règlement de la randonnée montagne.

MODE DE CALCUL :

Prix de revient kilométrique au 1^o septembre 2018 (ajustable selon l'évolution du prix du gasoil) :

VOITURE: Carburant 8 litres / 100 km + autoroute classe 1 + forfait usure (0,23 € / Km)

MINIBUS SIM Renault blanc : 9 litres / 100km +Autoroute classe 1

Prix de revient par personne : Frais voitures ou minibus divisé par le nombre total de personnes.

ANNEXE 2 : Qu'en est-il, question assurances, des personnes venues randonner "à l'essai" dans une association ?



Une association affiliée dont tous les adhérents sont licenciés avec assurance responsabilité civile bénéficie du contrat fédéral. **À ce titre, l'association, 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. C'est une tolérance du contrat fédéral.

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.

ANNEXE 3 : équipement personnel à prévoir pour les sorties :

1*/ équipement de base :

- la licence de la saison en cours,
- un sac à dos, une gourde de 1 à 2 l,
- une paire de chaussures **à tige haute et semelles crantées**,
- une paire de chaussettes chaudes,
- un pantalon ou bermuda ou short selon la saison (attention la température peut chuter brutalement en montagne),
- des **bâtons de rando**,
- une paire de guêtres,
- un t-shirt et une chemise ou une veste légère,
- un pull chaud ou une veste polaire,
- un anorak ou une doudoune,
- un vêtement de pluie (poncho),
- une paire de gants fourrés ou moufles même en été,
- un bonnet de laine ou une cagoule même en été,
- un chapeau, une casquette ou un bob,
- une paire de lunettes de soleil, surtout en hiver (neige),
- une couverture de survie,
- un sifflet, une lampe frontale,
- une paire de raquettes à neige (pour les sorties d'hiver),
- **1 paire de chaussures propres pour le retour en voiture.**

2*/ pharmacie basique :

- crème solaire (écran total), pommade labiale,
- antalgique,
- antiseptique, pour petites blessures, pochette de pansements assortis,
- médicaments personnels.
- kit sanitaire « Covid » (masque, gel hydro-alcoolique, lingettes désinfectantes pour le matériel, savon, sac poubelle).

3*/ en gîte ou refuge :

- un sac de couchage ou un sac à viande,
- une lampe de poche ou frontale,
- le nécessaire à toilette.

Selon la sortie et le temps, il est conseillé d'avoir du rechange y compris des chaussures propres pour le retour.

Pratique de la randonnée avec un animateur encadrant dans un club FFRP

Consignes de la FFRP, du 22 / 03 / 2021, « conditions de la pratique »

PRECAUTIONS	
Port du masque	- obligatoire avant et après la sortie - fortement déconseillé pendant l'activité, respect de la distance physique
Distance physique 4 m ² / personne	- à adapter à la vitesse de progression : * 2 m entre chaque participant si marche ≤ 4 Km / h, * 5 m entre chaque participant si ≥ 6 Km / h et 1,5 m de distance en latéral, Si itinéraire très fréquenté, port temporaire du masque
Gel hydroalcoolique	Utilisation obligatoire
Symptômes COVID	Rester chez soi , et prévenir l'animateur ou le président. Protocole sanitaire cf plus loin
Kit sanitaire	personnel, obligatoire (masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour le matériel, savon, sac poubelle)
Matériel	Utiliser du matériel personnel (pas d'échange de matériel, vêtements, aliments, couverts ...) Si matériel prêté par le club, désinfection systématique avec un virucide, norme EN 14476
PUBLICS	
Nombre	Respect strict de la distanciation physique entre pratiquants avec division en groupes de 6 personnes maximum , espacés entre elles de 2 m, en comptant l'animateur et le serre file. Les groupes doivent être espacés de 10 m.
ENCADREMENT	
Inscription aux sorties	Obligatoire. Liste des participants à archiver pour assurer un suivi, si une contamination survient
Animation	Nomination d'un « serre-file » chargé de rappeler les gestes barrières et aidant à assurer la sécurité du groupe du fait de la distance physique
Conseils pédagogiques	Distance ≥ 2 m entre l'animateur et le pratiquant, pas de contact physique même pour des conseils pratiques
Protocole sanitaire dans le cadre d'une contamination potentielle	<p>1° / pratiquant encadré : si signes de COVID, apparaissant dans la quinzaine suivant une sortie,</p> <ul style="list-style-type: none"> * <i>la personne suspecte de COVID</i> : - prévient l'animateur ou le président qui informera les autres participants, - consultera son médecin et se fera tester, - s'isolera pour 10 jours si le test est positif, 7 jours s'il est négatif, * <i>chaque « cas contact »</i> : se fera tester, s'isolera, - 10 jours si le test est positif, - 7 jours si le test est négatif - il reviendra en randonnée seulement, après un nouveau test négatif <p>2° / l'animateur doit porter à la connaissance des pratiquants, les gestes barrières, les consignes et conseils pratiques, le protocole sanitaire en cours, et inciter le « malade ou potentiellement contaminé » à donner les résultats.</p>
TRANSPORT	
Transport individuel	conseillé
Transport en commun	Strict respect des gestes barrières et si possible distanciation physique
Covoiturage, minibus	Port du masque et strict respect des gestes barrières , en ouvrant les fenêtres et évitant la climatisation. Désinfection des habitacles avec un virucide norme EN 14 476
22	
ESPACE de PRATIQUE	Favoriser les espaces et itinéraires, les moins fréquentés
CONVIVIALITE	
Partage de repas, pots, festivités	Ne pas organiser Distanciation physique pendant le pique - nique
Discussion présentielle	Distanciation physique + masque
ACCIDENT	
	Pour le secouriste, port du masque, se désinfecter les mains avant de porter secours sauf en cas d'urgence extrême

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser
une solution
hydro-alcoolique



Tousser
ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher
dans un mouchoir
à usage unique
puis le jeter



Éviter
de se toucher
le visage



Respecter
une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer sans serrer
la main
et arrêter
les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

(appel gratuit)

ANNEXE 4 : Certificat médical type pour la pratique de la randonnée en montagne et des raquettes à neige

Cachet,

A.....
Le

Objet : certificat médical autorisant la pratique du sport

Je soussigné,.....(*nom, prénom*), Docteur en Médecine, certifie avoir examiné ce jour, Mr, Mme, Melle.....(*nom, prénom*) et n'avoir constaté lors de cet examen, **aucune contre indication médicale à la pratique de la randonnée en montagne et des raquettes à neige.**

Ce certificat a été établi à la demande de l'intéressé et remis en mains propres pour faire valoir ce que de droit.

Signature et cachet