



SECTION RANDONNÉE PÉDESTRE

Quelques règles à respecter

1 - Adhésion

Chaque participant aux sorties doit adhérer à la section randonnée du CADE (voir bulletin d'adhésion en annexe). Le montant de la cotisation (révisable chaque année) est disponible sur notre site à l'adresse : <http://www.cade.fr> (Pour la saison 2018-2019 la cotisation est de 15 Euros).

2 - Certificat médical

Les randonneurs doivent fournir un certificat médical de « non contre-indication » à la pratique du sport (ou de la randonnée pédestre) datant de moins d'un an lors de leur première inscription. Ce certificat est valable 3 ans maximum.

Chaque année, lors du renouvellement de leur adhésion, les randonneurs devront répondre à un questionnaire santé ([CERFA 15699*01](#)) et, soit attester avoir répondu NON à toutes les questions, soit, si une seule réponse est positive fournir un nouveau certificat médical.

Au-delà d'un délai de 30 jours après son inscription, le randonneur n'ayant pas satisfait aux obligations médicales ci-dessus pourra ne pas être autorisé à participer aux sorties.

3 - Participation exceptionnelle.

Les non-adhérents souhaitant effectuer une randonnée d'essai peuvent le faire à condition de signer une décharge de responsabilité avant la sortie (voir document en annexe). Cette possibilité n'est offerte que deux ou trois fois par personne.

Les nouveaux participants ne peuvent pas faire leur première sortie dans une randonnée dites sportives.

4 - Information sur la rando

Les caractéristiques des sorties données sur le programme le sont à titre indicatif.

Des informations plus précises sont mises en ligne sur le site www.cade.fr au moins une semaine avant la date prévue. Le responsable de la randonnée peut s'il l'estime nécessaire changer la sortie au dernier moment.

5 - Départs et horaires.

Sauf cas exceptionnel (trajet en voiture supérieur à 2 heures, week-end...) il n'est pas nécessaire de s'inscrire pour participer à une randonnée ; il suffit de se présenter au lieu de rendez-vous cinq minutes avant l'heure fixée (organisation du covoiturage).

Le point de départ en voiture pour toutes les sorties est fixé à La Vabreille ; à proximité de la mini-déchetterie (en bordure de la route nationale 106), les dimanches et jeudis, devant le foyer l'enseigne les mardis.

Les horaires de départ de La Vabreille sont (sauf exception) : 8 heures pour les randonnées sportives (RSP), 8 h30 pour les randonnées pour tous (RPT) et les petites promenades du mardi, 9 heures pour les balades du jeudi et les promenades du mardi.

Des rendez-vous déportés peuvent-être communiqués aux adhérents ; ceux qui souhaitent le utiliser devront impérativement prévenir le responsable (Email, SMS ou message sur répondeur) en précisant le nombre et le nom des personnes qui seront avec eux et communiquer un numéro de mobile où ils sont joignables au moment du départ.

Les randonneurs qui auraient pris l'initiative de se rendre à ce qu'ils supposent être un rendez-vous (par exemple le lieu de départ de la marche) sans en informer le responsable ne pourront s'en prendre qu'à eux-mêmes s'ils restent sur le bord de la route ou s'ils attendent vainement en raison d'un changement de dernière minute ou d'annulation décidé par le responsable.

6 - Covoiturage.

Le covoiturage pratiqué lors des sorties implique une participation des personnes transportées.

La fiche de la randonnée mise en ligne donne, à titre indicatif, un kilométrage Aller/Retour au départ de La Vabreille. Les frais engagés par le conducteur sont calculés sur la base de 0,20 Euros par km parcouru (*barème en vigueur pour la saison 2017-2018*).

La somme calculée est ensuite partagée entre tous les occupants du véhicule, propriétaire inclus.

Exemple : un conducteur/propriétaire de véhicule emmène avec lui 3 passagers sur une distance de 100 km A/R. Les frais pour la voiture sont de 20 Euros au total et chaque passager (y compris son conjoint) devra 5 Euros (20 € divisé par 4) au conducteur pour le déplacement.

7 - Équipement.

Chaque randonneur doit s'équiper correctement.

Chaussures adaptées à la randonnée,

Vêtements adaptés à la saison,

Quantité d'eau et alimentation nécessaire à sa consommation personnelle,

Médicaments ou matériel médical dont il peut avoir besoin (exemple coussin compressif hémostatique)

Le responsable de la sortie peut refuser la participation d'un randonneur dans le cas où il estime qu'il est mal ou insuffisamment équipé ou s'il juge que sa forme physique n'est pas compatible avec la difficulté de la sortie.

8 - Animaux.

Ils peuvent être admis si leur présence ne risque pas de causer un danger aux participants ou mettre l'animateur en infraction avec un règlement. Dans tous les cas s'informer à l'avance auprès du responsable de la randonnée.

Au cours de la randonnée l'animal devra être sous contrôle de son maître en permanence ; il sera tenu en laisse chaque fois que nécessaire ou sur demande de l'animateur.

9 - Sécurité.

Au même titre que les autres usagers, les piétons doivent respecter le Code de la Route (PV 1^{er} classe).

Il est obligatoire d'emprunter trottoirs ou accotements lorsqu'ils existent, sinon un groupe doit normalement progresser en colonne par deux, en utilisant le bord droit de la chaussée et tout en veillant à laisser assez d'espace pour qu'un véhicule puisse doubler (Si plus de 20 personnes il faut faire plusieurs groupes espacés d'au moins 50 m avec un éclaireur à l'avant ou à l'arrière en fonction de la sinuosité de la route).

Dans le cas où le groupe est amené à se déplacer en file indienne il marche sur le bord gauche.

Dans tous les cas il faut se conformer strictement aux directives du responsable tant pour la progression que lors des traversées. Penser à avoir un ou plusieurs gilets réflectorisants dans le groupe.

Dans la nature, rester au maximum dans la trace, ne pas s'approcher des endroits dangereux comme les bords des falaises, les à-pics... Dans le cas où l'on serait amené à s'écarter de l'itinéraire, prévenir le plus proche membre du groupe (de façon qu'il puisse, en cas de besoin, en informer le responsable) et laisser un « témoin » (sac, canne, pull ...) en bordure du cheminement normal.

10 – Bienséance, bonne conduite

Tenir compte que la randonnée en groupe n'est pas un sport de compétition.

Rester avec le groupe et suivre les indications du responsable,

Aux croisements de chemins, attendre la confirmation du responsable quant à la direction à prendre.

Les itinéraires des randonnées ne suivent pas forcément des chemins balisés,

Ne pas cueillir ou endommager les espèces rares et plus généralement respecter la nature, l'environnement, les propriétés privées.

Éviter de fumer sauf à se mettre à l'écart du groupe pendant les pauses,

Ne pas lever les pointes des bâtons de marche à la hauteur des yeux des randonneurs,

Ne pas s'arrêter sur le cheminement ; laisser le passage aux suivants.

Prévoir l'appoint en monnaie pour régler le covoiturage.

...