



Les 3S Séniors Sportifs Seynois

Règlement intérieur Randonnées et Balades

Article 1 Généralités :

La randonnée et la balade sont des activités de plein air, non compétitives, pour séniors , permettant de bien vieillir et de préserver la santé.

Article 2 L'animateur ou animatrice :

Les animateurs(trices) sont bénévoles.

Les animateurs(trices) ont en charge d'organiser les randonnées et les balades à la portée des adhérents. Ils n'ont pas obligation de résultat mais de sécurité.

L'animateur(trice) établit un programme diffusé par mail (généralement par trimestre). Un niveau de difficulté sera noté pour chaque randonnée et balade ainsi que le kilométrage.

Pour les balades, le niveau sera « 1 » pour une distance maximum d'environ 5 km.

Pour les randonnées, le niveau ira de « 1 » à « 3 » selon la difficulté, le dénivelé et la distance.

Article 3 L'adhérent :

Il est fortement recommandé d'avoir sur soi une fiche médicale avec le numéro de téléphone de la personne à prévenir, la liste des médicaments auxquels il (elle) est allergique, les traitements en cours et la conduite à tenir en cas de problème.

En ce qui concerne les randonneurs(euses) occasionnels (elles), ils peuvent participer à une sortie du programme sans avoir adhéré.

L'adhésion est exigée dès la deuxième participation. Aucune exception ne sera acceptée (cf. au regard des assurances). Chaque adhérent (te) se doit de respecter la nature, les propriétés privées et les règles élémentaires de sécurité. Il (elle) respecte également les recommandations de l'animateur(trice).

L'adhérent (te) se doit d'être bien équipé (une bonne paire de chaussures de randonnée, des vêtements adaptés à la saison, vêtements chauds, imperméables, casquette ou chapeau, lunettes de soleil), mais il (elle) doit également être vigilant sur la nécessité d'être autonome (eau, vivres, médicaments !).

Les marcheurs doivent rester groupés et ne pas effectuer d'arrêts sans avoir prévenu le responsable de la randonnée (ou balade).

Le code de la route prévoit la circulation d'un groupe pédestre à droite. Il peut être décidé de circuler à gauche, exclusivement en file indienne, l'animateur(trice) étant le (la) seul (le) juge pour appliquer ou non cette disposition, suivant le danger. La vigilance de chacun est de mise et le respect de ces consignes est obligatoire.

Sur la voie publique goudronnée ou bétonnée l'utilisation des « pads » (embouts en caoutchouc) est fortement conseillée à l'extrémité des bâtons.

Les animaux domestiques ne sont pas admis.

Article 4 Sécurité :

Le (la) président (te) et l'animateur(trice) peuvent annuler une randonnée ou balade s'ils l'estiment nécessaire et pour des raisons de sécurité.

Tout animateur(trice) et tout adhérent (te) sont tenus de respecter les règles de sécurité.

Article 5 Respect des autres :

Les participants (tes) à une sortie s'engagent à être respectueux (ses) des organisateurs(trices) et des autres participants et à ne manifester aucun acte discriminatoire. Un comportement agressif et répété pourra être considéré comme un motif grave et pouvant entraîner la radiation.

L'adhésion aux groupes de randonneurs(euses) et baladeurs(euses) implique le respect de ce règlement intérieur.

L'animateur responsable de l'activité

Michel Le Meur