CHARTE DU RANDONNEUR

02/09/2015	Rédaction et diffusion de la charte du randonneur.
06/10/2017	Ajout page de garde et sommaire. Mise à jour chapitre 2 – Application loi n°2016-41 concernant le certificat médical. Création chapitre 13 - Annexes
19/03/2020	Insertion nouveau logo ARCEA Valduc
30/10/2023	Mise à jour chapitre 2 - Application loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 concernant le certificat médical. Insertion de la notion de groupes Marmottes – Chamois dans les chapitres 5-6-9. Ajout des autres activités en plus des sorties hebdomadaires dans chapitre 6.

SOMMAIRE

1 - CONTEXTE
2 - CONDITIONS D'INSCRIPTION
3 - ASSURANCE - RESPONSABILITÉ
4 - PERSONNES INVITÉES
5 - ORGANISATION ET ANIMATION
6 - CALENDRIER DES SORTIES
7 - LIEU DE RENDEZ-VOUS – TRAJET ROUTIER ET COVOITURAGE
8 - EQUIPEMENT DU RANDONNEUR
9 - PARCOURS
10 - ANIMATION ET SÉCURITÉ
11 - RÈGLES DE BONNE CONDUITE
12 - RESPECT DU CODE DE LA ROUTE
13 - ANNEXES

CHARTE DU RANDONNEUR

1 - CONTEXTE

L'activité randonnée pédestre concernant cette charte se fait dans le cadre de l'Association des Retraités du Commissariat à l'Energie Atomique du Centre de Valduc (ARCEA Valduc). Une commission spécifique au sein de cette association rend compte de cette pratique

2 – CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Être adhérent à l'ARCEA Valduc et à jour de la cotisation.
- Pour la toute première inscription, un certificat médical d'absence de contre-indication à la randonnée pédestre daté de moins de six mois sera remis au responsable de la commission randonnée pédestre. Au début de saison, en septembre, l'adhérent doit répondre à un questionnaire de santé (joint en annexe).
- S'il répond « NON » à toutes les questions, il renseigne l'attestation de réponse au questionnaire (jointe en annexe). Celle-ci sera remise au responsable de la commission tous les ans, dans les quinze jours suivant le début de saison, il est donc dispensé de présentation de certificat médical.
- S'il répond « OUI » à une ou plusieurs questions il est vivement conseillé de consulter un médecin sur la pratique randonnée. Le certificat médical n'est plus exigé.
- Pour des raisons de confidentialité (secret médical) le questionnaire de santé reste la propriété de l'adhérent, il ne doit en aucun cas être remis ou communiqué à la commission randonnée.

3 – ASSURANCE - RESPONSABILITÉ

Les risques impliqués par cette activité, pour les participants et pour des tiers, sont couverts par un avenant spécifique de l'assurance contractée par l'Association.
Ne jamais oublier que la responsabilité du Président de l'Association et des animateurs peut être engagée en cas d'accident.

4 – PERSONNES INVITÉES

La participation d'invités est possible sous certaines conditions. Pour chaque invité, elle doit rester exceptionnelle (1 à 3 participations par an). Elle fera l'objet préalablement d'une demande au responsable de la commission randonnée pédestre. Ces personnes seront prises en compte par l'assureur dans le cadre d'un quota forfaitaire.

5 – ORGANISATION ET ANIMATION

L'organisation et l'animation des randonnées est assurée par des bénévoles possédant un Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité (CARP), un diplôme équivalent ou une solide expérience de la randonnée.
Pour satisfaire le plus grand nombre et pour tenir compte de l'aptitude de chacun, deux groupes sont proposés : les Marmottes et les Chamois.

Le niveau de difficultés des parcours pour chaque groupe est décrit au chapitre 9 (Parcours). L'appartenance à un groupe n'est pas figée, chaque adhérent peut choisir indifféremment son groupe à tout moment en fonction des parcours proposés.

6 – CALENDRIER DES SORTIES

- SORTIES HEBDOMADAIRES

Les sorties ont lieu tous les mardis de début septembre à fin juin. Au début de chaque saison de randonnée, un programme est établi ; il mentionne la date, le lieu, le point de départ, la distance, la dénivelée et le nom de l'animateur. Ce programme est transmis aux adhérents par mail. Quelques jours avant chaque sortie, un mail de confirmation concernant les Marmottes et les Chamois est également transmis à l'ensemble des adhérents ; il comporte le parcours et confirme les renseignements du programme, avec éventuellement des informations complémentaires. Les animateurs peuvent changer ou annuler une sortie en fonction des conditions météo ou pour toutes autres raisons qu'ils jugent nécessaires.

- AUTRES SORTIES

- Période estivale juillet-août : Selon disponibilité des animateurs, proposition de randonnées le mardi.
- Proposition de quelques randonnées sportives le jeudi (4 ou 5 par saison).
- Séjour de randonnée hors département (Vosges, Massif Central ou autres …)
- Participation au Tour du Centre de Valduc et à la journée randonnée de l'ASCEA.

7 – LIEU DE RENDEZ-VOUS, TRAJET ROUTIER ET COVOITURAGE

Le rendez-vous se fait sur le parking de l'Intermarché des Saverneys à Fontaine-les-Dijon pour un départ à 8h30 précises ou comme indiqué dans le mail de confirmation sur le lieu effectif de départ de la randonnée.

Les participants ont toute latitude d'emprunter l'itinéraire de leur choix pour se rendre au point de départ de la randonnée. D'un point de vue économique et écologique, il est conseillé de pratiquer le covoiturage avec rotation des transporteurs. Celui-ci n'est pas obligatoire et repose sur le volontariat. L'acceptation du système de covoiturage est sous l'entière responsabilité du chauffeur et des passagers qui en acceptent le principe.

8 – EQUIPEMENT DU RANDONNEUR

- Chaussures de marche à semelle antidérapante et assurant un bon maintien de la cheville.
- Sac à dos.
- Vêtements adaptés à la saison.
- Avoir constamment un vêtement de pluie dans le sac à dos.
- Ravitaillement (pique-nique pour midi et boissons)

Les animateurs disposent de trousse de secours

9 - PARCOURS

Les parcours empruntent principalement les sentiers balisés ou non de la Côte d'Or et parfois des départements voisins.

Parcours Marmottes :
Distance de 12 à 15 km au maximum avec un dénivelé ne dépassant pas les 300 m.
Les parcours ne comportent pas de montée raide, ni aucune difficulté technique (escalade ou autres…). Le rythme de marche est modéré.
Parcours Chamois :
Distance de 15 à 17 km parfois plus jusqu'à 20 km avec un dénivelé moyen compris entre 400 et 600 m. Les parcours peuvent comporter des montées sportives avec parfois des passages délicats. Le rythme de marche est soutenu.
Les distances et dénivelés décrits ci-dessus ont des valeurs indicatives qui peuvent varier en fonction de circonstances contraignantes (horaire à respecter, exigence de tracé du parcours ou autres…).

10 – ANIMATION ET SÉCURITÉ

Au début de chaque randonnée l'animateur fait le décompte des participants et désigne un serre-file.

- Suivre les recommandations des animateurs.
- Ne pas dépasser l'animateur.
- Ne pas se disperser, rester en groupe, l'allure se règle sur les moins rapides.
- Informer l'animateur ou le serre-file lors d'un arrêt pour besoin personnel ou laisser son sac à dos sur le bord du chemin.
- Ne pas séjourner à proximité des falaises.

Les animateurs ont toute latitude pour modifier l'itinéraire pour raisons de sécurité (participant en difficulté, météo, chasse, etc. ...)
En cas d'empêchement, l'animateur prévu au calendrier doit prévoir son remplacement par un animateur disponible.

11- RÈGLES DE BONNE CONDUITE

Il est demandé aux randonneurs de respecter la nature, et de partager l'espace avec les autres usagers dans le respect des règles mutuelles.

- Respecter les espaces et les espèces protégées.
- Ramener tous ses déchets, y compris les biodégradables.
- Suivre les sentiers et ne pas emprunter de raccourcis.
- Respecter la propriété d'autrui (récoltes, vergers, prés de fauche, etc. ...).
- Ne pas cueillir de fruits dans les vignes et vergers.
- Ne pas troubler le calme de la faune sauvage et respecter la flore.
- Ne pas déranger les troupeaux d'animaux domestiques.
- Refermer les clôtures après son passage.

Pour des raisons de sécurité, les chiens, même tenus en laisse, ne sont pas admis.

12 – RESPECT DU CODE DE LA ROUTE

En agglomération il faut utiliser, s'ils existent, les trottoirs ou les accotements.

Hors agglomération, sur route, il faut marcher soit à gauche en file indienne, soit à droite en groupes de 20 mètres maximum, distants d'au moins 50 mètres les uns des autres. Le choix est déterminé par l'animateur.
Dans tous les cas, tout le monde circule du même côté.
Suivre les recommandations de l'animateur lors des traversées de routes.

13 – ANNEXES

- Questionnaire de santé « QS-SPORT »
- Attestation de réponse au questionnaire de santé

Je certifie avoir pris connaissance de la charte du randonneur.

NOM : PRÉNOM :

DATE : SIGNATURE :

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ - « QS-SPORT »

Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 – Décret n° 2016-1157 du 24 août 2016
Loi n° 2022-296 du 2 mars 2022

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.
Les réponses formulées relèvent de votre seule responsabilité.

DURANT LES 12 DERNIERS MOIS	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Êtes-vous enceinte ?	☐	☐
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	☐	☐
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	☐	☐
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	☐	☐
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A CE JOUR		
10) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire, ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc…) ?	☐	☐
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐

SI VOUS AVEZ REPONDU NON A TOUTES LES QUESTIONS :
Pas de certificat médical à fournir. Remplir l'attestation de réponse au questionnaire de santé et la remettre au responsable de la commission randonnée pédestre au début de la nouvelle saison de randonnée.

SI VOUS AVEZ REPONDU OUI A UNE OU PLUSIEURS QUESTIONS :
Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.

ATTESTATION DE RÉPONSE
AU QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Je soussigné(e) M./Mme ……..

atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu NON à toutes les questions.

A…… Le……../……../…….

Signature :