ARCEA VALDUC

COMMISSION RANDONNEE PEDESTRE

CHARTE
DU RANDONNEUR ET DE L'ANIMATEUR

A	02/09/2015	Rédaction et diffusion de la charte du randonneur.
B	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
C	19/03/2020	Insertion nouveau logo ARCEA VALDUC
D	1/10/2024	Refonte globale du document
E	1/09/2025	Intégration groupe des Ecureuils

SOMMAIRE

1 - CONTEXTE
2 - CONDITIONS D'INSCRIPTION
3 - ASSURANCE – RESPONSABILITE
4 - PERSONNES INVITEES
5 - ORGANISATION ET ANIMATION
6 - CALENDRIER DES SORTIES
7 - TRAJET ROUTIER ET COVOITURAGE
8 - EQUIPEMENT DU RANDONNEUR
9 - PARCOURS HEBDOMADAIRES
10 - AUTRES ACTIVITES DE LA SECTION
11 - ANIMATION ET SECURITE
12 - REGLES DE BONNE CONDUITE
13 - RESPECT DU CODE DE LA ROUTE
14 - CAUSES DE RADIATIONS DE LA LISTE DES MEMBRES
15 - ANNEXES

ARCEA VALDUC
COMMISSION RANDONNEE PEDESTRE

CHARTE
Du randonneur et de l'animateur

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 activité.

2 CONDITIONS D'INSCRIPTION

Etre adhérent à l'ARCEA VALDUC et à jour des cotisations.

Pour la toute première inscription, un Certificat Médical d'absence de Contre-Indication (CACI) à la pratique de la randonnée pédestre daté de moins de six mois sera remis à l'animateur 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 à l'animateur 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 de la 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 - RESPONSABILITE

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 INVITEES

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 à l'animateur de la commission randonnée pédestre. Ces personnes devront être aptes à réaliser la randonnée proposée, il est de leur responsabilité de s'en assurer.

Les invités seront pris 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 diplôme d'accompagnateur de randonnée ou possédant une solide expérience de la randonnée.

Sur proposition du responsable de la commission randonnée pédestre, le Président de l'ARCEA VALDUC valide la désignation des animateurs chargés de l'accompagnement des randonnées.

6 CALENDRIER DES SORTIES

Groupe des Chamois : ces sorties ont lieu tous les mardis de début septembre à début juillet. Au début de chaque saison de randonnée, un programme est établi, il est modifié en fonction des demandes particulières ou des annulations.

Ce programme est mis à jour une fois par trimestre, il mentionne la date, le lieu, le point de départ, la distance, le dénivelé et l'animateur. Ce programme est transmis aux animateurs par mail et sur demande des adhérents, au responsable des parcours.

Groupe des Marmottes : ces sorties ont lieu tous les mardis de début septembre à début juillet. Il n'y a pas de planification prédéfinie, celles-ci sont adaptées en fonction de la météo du jour et aux randonneurs présents.

Groupe des Ecureuils : ces sorties ont lieu environ tous les quinze jours, le lundi. Il n'y a pas de planification prédéfinie, celles-ci sont adaptées en fonction de la météo du jour et aux randonneurs présents.

En complément pour l'ensemble des groupes, pendant la période de vacances scolaires (Noël et Juillet/Août), des randonnées seront proposées en fonction de la disponibilité des Animateurs.

Nota : Quelques jours avant chaque sortie, un email d'information est transmis aux marcheurs. Les animateurs peuvent changer ou annuler une sortie en fonction des conditions météo ou pour toute autre raison qu'ils jugeraient nécessaire.

7 TRAJET ROUTIER ET COVOITURAGE

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 permettant de traiter la bobologie, la délivrance de médicament (exemple : paracétamol) est interdite.

En cas d'intervention des secours, le randonneur doit pouvoir présenter la Fiche Informations Médicales Confidentielles (modèle en annexe), celle-ci doit être présente dans le sac à dos en permanence.

9 PARCOURS PERIODIQUE

Trois parcours sont proposés aux membres.

- Un parcours groupe des Chamois, d'une quinzaine de kilomètres avec des dénivelées variables.
- Un parcours groupe des Marmottes, d'une dizaine de kilomètres avec de faibles dénivelées.
- Un parcours groupe des Ecureuils, inférieur à huit kilomètres avec de faibles dénivelées.

Tous les parcours empruntent principalement les sentiers balisés ou non de la Côte d'Or et parfois des départements voisins. Des variantes permettant d'adoucir le parcours nominal, en distance et en dénivelée, sont proposées à ceux qui le souhaitent.

10 AUTRES ACTIVITES DE LA SECTION

En complément, la section organise :

- Des randonnées sportives réservées aux randonneurs confirmés et en bonnes conditions physiques.
- Des randonnées à thèmes qui allient culture et randonnée.

11 ANIMATION ET SECURITE

Au début de chaque randonnée l'animateur fait le décompte des participants et désigne un serre-file (obligatoire si le nombre de randonneurs est supérieur à 20).

- 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 de météo en vigilance orange, pour vent violent ou risque routier, la randonnée est annulée.

En cas d'empêchement, l'animateur prévu au calendrier doit prévoir son remplacement par un animateur disponible.

12 REGLES 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.

13 RESPECT DU CODE DE LA ROUTE

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

Hors agglomération, il faut marcher :

- soit à gauche en file indienne,
- soit à droite en constituant des groupes d'une longueur de 20 mètres maximum. Les groupes doivent être 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.

14 CAUSES DE RADIATION DE LA LISTE DES MEMBRES

Le non-respect et engagements décrits dans les paragraphes 2-12

L'absence pendant un an aux activités de la section.

15 ANNEXES

- Questionnaire de santé
- Attestation de réponse au questionnaire de santé
- Fiche Informations Médicales Confidentielles

Je certifie avoir pris connaissance de la charte indice **E**.

(A retourner à l'animateur de la commission)

NOM : PRENOM :

DATE : SIGNATURE :

ARCEA VALDUC

COMMISSION RANDONNEE PEDESTRE

QUESTIONNAIRE DE SANTE

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON, les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent.

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) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies ?		
A CE JOUR		
7) 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…) survenu durant les 12 derniers mois ?		
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

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

SI VOUS AVEZ REPONDU OUI A UNE OU PLUSIEURS QUESTIONS
Il est vivement conseillé de consulter un médecin et présenté lui ce questionnaire renseigné en lien avec la poursuite de la pratique de la randonnée. Un certificat médical n'est pas exigé. En cas d'arrêt maladie prolongé, un avis du médecin est conseillé.

ARCEA VALDUC

COMMISSION RANDONNEE PEDESTRE

ATTESTATION DE REPONSE AU QUESTIONNAIRE DE SANTE

(A retourner à l'animateur de la commission)

Je soussigné(e) M/Mme ..…….

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé (en page 8 de la charte) et avoir répondu NON à toutes les questions.

A …… Le ……/……/…….

Signature :

Document strictement confidentiel

Document à glisser sous enveloppe cachetée dans la pochette haute de votre sac à dos avec l'inscription

Confidentiel dossier médical, à n'ouvrir que par un médecin, pompier ou bien l'animateur de randonnée en cas de nécessité et d'urgence

Nom	
Prénom	
Adresse	
Ville	
Code postal	
N° Sécurité Sociale	
Mutuelle	

Photo d'identité

Informations médicales	
Groupe sanguin	
Allergies connues	
Maladies connues	

"ordonnance au dos du document"

Personnes à prévenir	
Nom	
Prénom	
Adresse	
Ville	
Code postal	
Téléphone portable	

Médecin traitant	
Nom	
Prénom	
Adresse	
Ville	
Code postal	
Téléphone fixe	