

Règlement intérieur section Marche du PAC-MAC

Article 1 - Affiliation

La section de randonnée du PAC MAC est affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée) en tant qu'association sous le N° 06043 et, à ce titre renouvelle, pour chaque année sportive, une adhésion qui l'autorise à éditer des licences.

Les animateurs ayant reçu l'autorisation d'encadrer par les responsables 06043 et les adhérents participant aux voyages organisés par l'association fédérée s'engagent à prendre leur licence avec assurance type IRA (cf sur le site FFRandonnée: mémento « Guide des Assurances » avec le millésime de l'année sportive en cours).

Article 2 - Adhésion

Le présent article complète le § 1 du document « PAC-MAC RÈGLEMENT INTERIEUR »

L'adhésion est obligatoire pour participer aux activités de l'association PAC-PAC.

Pour les nouveaux adhérents, un certificat médical, valable 3 ans, de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre et datant de moins d'un an doit être fourni obligatoirement au moment de l'adhésion.

Dans le cas du renouvellement de l'adhésion, l'adhérent remplit, si le dernier certificat médical date de moins de 3 ans, un questionnaire de santé intitulé « QS-SPORT Cerfa n° 15699*01 » et atteste (formulaire d'attestation médicale) qu'il a répondu par la négative à toutes les questions du « QS-SPORT Cerfa n° 15699*01 ».

Dans le cas contraire, il devra s'adresser à son médecin traitant pour la fourniture d'un certificat médical.

Article 3 - Engagement de l'adhérent

- S'engage à accepter le présent règlement intérieur,^{9/5}
- S'engage à se conformer aux consignes de l'animateur de la randonnée,
- S'engage à respecter le code de la route,
- S'engage à venir avec un équipement adapté et en bon état,
- S'engage à se munir des documents administratifs personnels (carte d'identité, carte vitale, personne à prévenir en cas de besoin, ...)
- S'engage à informer l'animateur de la randonnée s'il quitte le groupe. Dans ce cas, il engage sa responsabilité.

Article 4 - Rôle du groupe d'animation

Le groupe d'animation sous l'autorité du **responsable** de la section Marche du PAC-MAC est composé d'adjoints, d'animateurs et de membres volontaires.

Il établit

- Le calendrier et les horaires des sorties ordinaires de la semaine,
- Le calendrier des sorties courtes extérieures mensuelles,
- Le calendrier des sorties à la journée. Le groupe d'animation désigne alors les 2 animateurs chargés de la reconnaissance préalable de ces randonnées et de la conduite.

La désignation des animateurs des sorties ordinaires hebdomadaires et sorties courtes extérieures se fait sur la base du volontariat des membres expérimentés ayant une bonne connaissance du circuit et du terrain.

Des sorties annuelles à la semaine sont organisées par la section marche. Tout adhérent expérimenté peut proposer un projet au groupe d'animation.

Le projet, une fois accepté et remplissant les conditions d'organisation adéquate, suit une gestion autonome et reçoit une aide financière du club.

Article 5 - Calendrier et niveau des sorties

5.1 Sorties hebdomadaires

Ces sorties ont lieu en général au départ du parking de Kerallan et se déroulent sur les chemins de la commune et ou des communes voisines.

La durée moyenne est environ de 2 heures.

Elles démarrent à 9 heures pour les sorties du matin et à 14 heures pour celles de l'après-midi.

- Mardi matin : 1 groupe de 1h30 (allure de 3,5 à 4 km/h environ), 1 groupe de 2h (allure de 5 à 5,5 km/h environ),
- Mardi après-midi : 1 groupe de 2h (allure de 5,5 à 6 km/h environ),
- Jeudi matin : 1 groupe de 2h (allure de 5 à 5,5 km/h environ),
- Jeudi après-midi : 1 groupe de 2h (allure de 5 à 6 km/h environ),
- *Vendredi matin. (1 groupe de 2h - 5 à 6 km/h environ)*
Dimanche matin : 1 groupe de 2h (allure de 5 à 5,5 km/h environ),

Les adhérents peuvent participer à toutes les sorties hebdomadaires.

5.2 Sorties courtes extérieures mensuelles

3 groupes organisent chaque mois une sortie, de 2 heures environ (hors temps de transit), dans les communes environnantes :

- Le 1^{er} jeudi du mois pour le groupe du jeudi après-midi,
- Le 2^{ème} mardi du mois pour le groupe du mardi matin (groupe de 2h),
- Le 3^{ème} dimanche du mois pour le groupe du dimanche.

L'heure du départ pour les sorties extérieures est avancée d'un quart d'heure, soit 8h45 pour le matin ou 13h45 pour l'après-midi.

Le covoiturage des adhérents est la règle sur la base du volontariat des membres et sous leur responsabilité (cf. article 7)

En cas de sorties plus éloignées, l'heure de départ est laissée à la discrétion de l'animateur qui se charge d'avertir les participants à la marche par mél. Chaque adhérent est libre de participer à ces sorties extérieures quel que soit son niveau.

5.3 Sorties à la journée

Le groupe d'animation organise dans l'année environ une dizaine de sorties à la journée avec restaurant ou pique-nique.

Ces sorties peuvent se dérouler en Finistère ou dans les départements limitrophes.

2 animateurs sont désignés par le groupe d'animation pour une reconnaissance du circuit 2 semaines au maximum avant la date de la randonnée.

Ils en rendent compte aux marcheurs, par mél, des difficultés du circuit et des précautions à prendre.

Ils animent la marche le jour de la sortie.

Le covoiturage des adhérents est la règle sur la base du volontariat des membres et sous leur responsabilité (cf. chapitre 7)

Les frais de covoiturage (véhicule complet) pour les sorties supérieures à 100 km (A/R) sont pris en charge par le club.

5.4 Sorties à la semaine

Cf. Article 4

Le programme mensuel des sorties est diffusé par mél en tout début de mois.

Article 6 - Rôle de l'animateur et du serre-file

L'animateur a la charge d'organiser la randonnée et de l'animer.

L'animateur n'a pas d'obligation de résultat mais de sécurité. A ce titre, il doit faire respecter le code de la route et les règles de sécurité relatives à la conduite de groupe (cf. article 7).

Chaque adhérent expérimenté connaissant les circuits peut devenir organisateur occasionnellement sous la responsabilité du **responsable** de la section Marche.

La possession d'un diplôme de randonnée associative n'est pas requise mais conseillée, de même le brevet de secourisme 1^{er} niveau PSC1.

L'animateur est en possession d'un portable ou s'assure qu'une personne, au moins, du groupe en est également équipé.

Pour les sorties à la journée, extérieures à la commune ou à la semaine en l'absence de guide, l'animateur est doté d'une trousse de secours.

En l'absence de risques avérés, l'animateur n'a pas l'obligation d'être en permanence en tête du groupe mais reste à portée de voix de la tête de file. Il reprend la conduite dès que nécessaire : traversée de routes à circulation, le long de celles-ci et dans les chemins réputés dangereux.

L'animateur nomme un serre-file pour la randonnée, lequel peut avoir un ou deux suppléants avec les mêmes prérogatives.

Le serre-file ne laisse aucun marcheur derrière lui. Il doit rester à portée voix de l'animateur. Il demande à ralentir le groupe pour éviter la dispersion des marcheurs et assure la sécurité du groupe vis-à-vis de la circulation venant de l'arrière. Il attend les marcheurs éventuellement arrêtés et informe l'animateur de faire ralentir ou arrêter le groupe. Il assiste l'animateur pour la traversée de routes à circulation.

L'animateur et le serre-file portent un gilet visible fluorescent. Ce port est également conseillé pour les autres marcheurs du groupe.

Article 7 - Pratique de la randonnée

L'animateur volontaire propose au groupe un circuit pour la randonnée et effectue le comptage des marcheurs composant le groupe.

L'animateur s'assure tout au long du parcours que la vitesse et l'effort demandés sont adaptés au groupe afin d'éviter de pénaliser les personnes qui marchent moins vite. Il doit s'assurer, en liaison avec le serre-file, que les marcheurs, restent groupés.

Lorsque le groupe doit emprunter une route à circulation ou une piste cyclable, l'animateur doit choisir la meilleure des deux solutions ci-après :

- Dans le sens de la circulation, l'animateur en tête, le serre-file en queue. Le groupe ne doit utiliser que la partie droite de la voie. Sur la voie, la taille du groupe ne doit pas excéder 20 mètres.
- Face à la circulation (à gauche de la voie), en file indienne **obligatoire**.

Les marcheurs se regroupent avant toute traversée d'une voie et ne s'engagent qu'avec l'accord de l'animateur et du serre-file.

Le respect du code la route est requis.

Un marcheur qui doit quitter le groupe ne le fait qu'après l'avoir signalé à l'animateur. La responsabilité de l'association et de l'animateur est alors dégagee.

Toute personne qui doit s'isoler au cours de la marche le signale obligatoirement au serre-file qui s'assure de son retour.

Les chiens d'adhérents sont interdits.

Covoiturage : il est conseillé pour l'adhérent qui utilise sa voiture et n'accepte aucune rémunération supérieure à la contribution aux frais et ne réalise aucun bénéfice sur les trajets, de déclarer la pratique du covoiturage auprès de son assureur. Le contrat de l'adhérent peut en effet contenir des clauses restrictives et exposer l'adhérent en cas de sinistre à un refus de prise en charge.

Le covoiturage est basé sur le principe de la réciprocité entre marcheurs, dans la mesure du possible.

Secrétaire

Renée AUGOR

Trésorier

Jean-Noël CREN

Responsable Marche

Président

