



Charte du Randonneur ARRS

Le club de la Retraite Sportive de Romans sur Isère applique les buts & la charte de la FFRS pour :

- Favoriser le développement de la pratique des activités physiques et sportives adaptées, sans idée de compétition et dans le respect des règlements techniques de chaque discipline, de manière à assurer un maximum de sécurité.
- Valoriser la préservation du capital santé des pratiquants sportifs âgés et défendre le concept Sport Senior Santé®.
- Promouvoir la convivialité par la pratique en groupe d'activités physiques et sportives.

La randonnée est une des activités proposées et fait l'objet de règles à respecter.

- **Encadrement de la randonnée.**

Les randonnées sont encadrées par des animateurs qualifiés, titulaires du brevet délivré par la FFRS (ou en cours de formation). Les animateurs sont bénévoles, ils ne sont ni rémunérés, ni indemnisés, ils donnent de leur temps afin de vous faire pratiquer cette activité et ils engagent leur responsabilité.

Le respect de leurs consignes et instructions est impératif.

- **Inscription aux randonnées.**

Les participants doivent s'inscrire, impérativement par mail, auprès de l'animateur organisant la randonnée, **au plus tard la veille du jour de la sortie**, afin de faciliter l'organisation de la randonnée (Nombre Maximum de randonneurs : à l'appréciation de l'animateur) et du covoiturage.

Pour des raisons de sécurité, l'animateur et le Président de Club doivent ainsi disposer de la liste des participants.

• Participation aux randonnées.

Votre participation en temps qu'Adhérent à la Retraite Sportive vous engage à respecter les règles simples décrites dans ce document.

Votre attention est attirée sur quelques principes de bonne pratique:

- Votre équipement et vos vêtements doivent être adaptés et en bon état, notamment : **chaussures appropriées** pour la randonnée (de préférence à tige haute, semelle avec bonne accroche) ou bonnes chaussures de marche, coupe-vent et vêtement de pluie, ... **de l'Eau en suffisance**, quelque chose à grignoter (amandes, fruits secs, biscuits,...) et vos médicaments habituels.

Soyez de préférence en possession de votre carte vitale, de votre licence et du passeport santé de la FFRS.

Pour des raisons de sécurité, les chiens ne sont pas admis.

L'animateur peut vous refuser de participer à la randonnée s'il juge votre équipement insuffisant ou inadapté.

- Vous devez tenir compte, avant de vous engager, de votre niveau, votre forme du moment et de la difficulté de la randonnée. Rappelez-vous qu'un groupe ne progresse qu'à la vitesse du plus lent.

Ne vous inscrivez pas à une randonnée au-dessus de vos forces.

- Renseignez-vous au préalable, en cas de doute, auprès de l'animateur sur le niveau de la randonnée. **Les randonnées sont présentées avec les niveaux de difficulté (facile ... difficile, km, dénivelé, durée) et selon une cotation : effort, technicité, risques (Voir annexe 2).**

- Inversement, modérez votre rythme de progression pour l'adapter à celui du groupe s'il est inférieur au vôtre.

C'est l'animateur qui donne le rythme, en tête du groupe.

- En cas de défaillance passagère au cours de l'activité, signalez-le immédiatement afin que l'animateur puisse prendre les mesures qui s'imposent pour votre sécurité et celle du groupe.

- Appliquez les **règles de bonne conduite qui s'imposent.**

Par exemple : **respect des propriétés privées, respect de l'environnement (parc naturel, réserves naturelles, ...), emport des débris même biodégradables, interdiction de la cueillette, respect de l'activité locale (élevage, agriculture,...) et des règles locales ...**

- Lors de votre participation aux activités et à celles organisées lors des séjours sportifs, la **responsabilité pénale et civile des animateurs est engagée**. Vous ne pouvez quitter le groupe qu'après en avoir informé l'animateur, et seulement en cas de problème majeur.

L'animateur pourra, s'il l'estime possible, vous autoriser à quitter le groupe sous votre propre responsabilité.

L'animateur est le seul responsable de l'activité. Quelle que soit votre analyse sur les décisions prises par lui, vous devez les respecter. En cas de désaccord, vous pourrez en faire part éventuellement au Président du Club.

ANNEXE 1

- **Respect du code la route.**

Même si nous privilégions les chemins, nous sommes parfois amener à marcher sur les routes. Nous devons alors respecter le code de la route.

- **Traversée de route** : obligation d'utiliser le passage piétons, si situé à moins de 50 m.

→ Utiliser le trottoir, le bas côté, l'accotement, la voie réservé aux piétons, chaque fois que cela est possible et quelque soit le côté où il se trouve.

Article R412-36 : le piéton isolé

Lorsqu'ils empruntent la chaussée, les piétons doivent circuler près de l'un de ses bords.

Hors agglomération et sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou sauf circonstances particulières, ils doivent se tenir près **du bord gauche de la chaussée dans le sens de leur marche.**

Article R412-42 : les groupes

Lorsqu'ils marchent en colonne par un, ils doivent, hors agglomération, **se tenir sur le bord gauche de la chaussée dans le sens de leur marche**, sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou sauf circonstances particulières.

→ **On peut faire marcher un groupe organisé sur la moitié droite de la chaussée mais:**
Difficile de contenir le groupe dans cette moitié et les voitures arrivent par l'arrière !
En cas de dépassement par l'arrière avec une seconde voiture en sens inverse :
GROS DANGER !!

→ **Il est préférable de faire marcher le groupe en file indienne à gauche:**
Plus facile de gérer une file indienne car on voit arriver les voitures de face, on peut réagir.
En cas de dépassement par l'arrière avec une seconde voiture en sens inverse :
DANGER REDUIT.

Dans tous les cas, respecter les consignes de l'animateur !

ANNEXE 2

• Cotation des randonnées.

Cette cotation est basée sur le modèle défini par la Fédération Française de randonnée et adaptée au niveau moyen de nos groupes. Elle est exprimée selon 3 critères.

• L'Effort correspond à la difficulté « physique » de la randonnée.



niveau 1 qualifié de **FACILE**.

La randonnée pédestre est sans difficulté physique.

Ce niveau correspond aux promenades et aux balades ainsi qu'aux parcours Rando Santé®.



niveau 2 qualifié de **ASSEZ FACILE**.

La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées.



niveau 3 qualifié de **PEU DIFFICILE**.

La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.



niveau 4 qualifié de **ASSEZ DIFFICILE**.

La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.



niveau 5 qualifié de **DIFFICILE**.

La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.

• La difficulté « Technique » de la randonnée conditionnée par la plus ou moins forte présence et importance d'obstacles.



Niveau 1 : FACILE. Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant aucun ou quasiment aucun obstacle particulier, ni aucune ou quasiment aucune difficulté de progression (ex : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support.



Niveau 2 : ASSEZ FACILE. Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville. La pose du pied s'effectue en recherchant des zones « à plat », ou « confortables » du support, assez facilement repérables.



Niveau 3 : PEU DIFFICILE. Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support. Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence.



Niveau 4 : ASSEZ DIFFICILE. Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche. La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du support. L'utilisation des bâtons est nécessaire à l'équilibration.



Niveau 5 : DIFFICILE. Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains. Les passages peuvent ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.

ANNEXE 2 (suite)

• Cotation des randonnées.

- **Risque** : la difficulté « psychologique » de la randonnée et l'exposition du randonneur à des conséquences plus ou moins graves en termes d'accidents corporels en cas de chute ou glissade.



niveau 1 : FAIBLE. Niveau faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain ne présente pas d'accident de relief notable. L'exposition au danger peut être qualifiée de « mineure ». Les blessures sont possibles mais bénignes (exemples : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraires urbains avec aménagements piétonniers, itinéraires ruraux sans accidents de terrain marqués...).



niveau 2 : ASSEZ FAIBLE. Niveau assez faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain peut présenter quelques accidents de relief notables. L'exposition au danger demeure toutefois limitée. Les blessures sont possibles mais mineures (exemples : chemin au relief assez marqué avec présence possible de talus, luxation et entorses possibles en cas de chute...).



niveau 3 : PEU ÉLEVÉ. Niveau peu élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief notables. L'exposition au danger peut être qualifiée de possible et avérée (exemple : itinéraire de moyenne montagne exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures (fractures...)).



niveau 4 : ASSEZ ÉLEVÉ. Niveau assez élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief marqués. L'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples. Le danger de mort est possible (exemple : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à fort dévers, pentes raides exposées multiples, présence de barres rocheuses...).



niveau 5 : ÉLEVÉ. Niveau élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief très marqués et d'envergure. L'exposition au danger peut être qualifiée de « maximale ». Le danger de mort est certain en cas de chute (exemple : itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses multiples, itinéraires pouvant être équipés...).

- Cette cotation selon les 3 critères précédents permet aux randonneurs de s'inscrire pour participer à une randonnée, en connaissant par avance le niveau de difficulté.

ANNEXE 3

- **Covoiturage.**

Nous favorisons le covoiturage afin d'agrémenter nos déplacements sur les lieux de randonnée, dans l'esprit de convivialité et pour minimiser l'impact écologique (remplissage des véhicules).

La participation aux frais des passagers (sans objectif de profit) est fixée à :

10 centimes d'euro du km.

Exemple : randonnée distante de 15 km du parking de covoiturage.

Trajet Aller-retour : 15 km X 2 = 30 km.

Participation d'un passager : 0,10 € X 30 = **3 €.**

Dans la mesure du possible, prévoir des chaussures et des vêtements de rechange pour ne pas salir la voiture.

Et n'oubliez pas votre bonne humeur !! 😊