

## CHARTRE DE L'ACTIVITE RANDONNEE - Association Les Multibaladins – 2021 - 2022

### INTRODUCTION : Pourquoi rédiger une charte de l'activité randonnée ?

L'Association Les Multibaladins, 5 rue de Belfort 92600 Asnières-sur-Seine, organise pour et avec ses adhérents, depuis plus de 20 ans des activités de randonnées pédestres.

- Randonnées dominicales sur des parcours balisés, le plus souvent en Ile-de-France, avec des groupes d'environ 20 personnes, et 2 niveaux de difficultés (lent et plus rapide, « petits et grands souliers »).
- Une semaine de rando par an (bord de mer, basse montagne, ou campagne) et une semaine de raquettes, en centre de vacances avec accompagnement par des guides professionnels.
- 100 personnes adhèrent à l'activité randonnée dont une bonne partie de seniors.

L'association dispose d'une assurance en RC (Responsabilité Civile).

Nous avons à cœur de former, d'informer, de motiver nos **adhérents randonneurs** et, pour une quinzaine d'entre eux, nos **organiseurs bénévoles** qui mettent en œuvre et animent régulièrement les randonnées dominicales.

L'adhésion à l'Association Les Multibaladins implique un **esprit de convivialité et de bienveillance** qui nous réunit. La vie d'un groupe de Randonneurs nécessite le respect des **règles de bon sens**, qui doivent permettre de pratiquer leur activité en toute **sécurité**. L'accueil, l'intégration, l'écoute des nouveaux adhérents sont faits tout au long des activités dans la **courtoisie**.

A l'attention de tous nos randonneurs, voici un rappel de quelques recommandations et engagements avant tout guidés par le bon sens.

### ENGAGEMENTS DU RANDONNEUR

Le randonneur doit être **adhérent à l'association** (sauf lors de la première sortie d'essai), muni de sa carte d'identité et carte vitale (ou copies).

Notre association n'étant pas adhérente à la ©FFR (Fédération Française de la Randonnée Pédestre), nous n'avons pas obligation de vérification de Certificat Médical d'absence de contre-indication à la pratique, mais nous conseillons à nos adhérents de se rapprocher de leur médecin avant de s'inscrire à nos activités.

**L'équipement de base** du randonneur comprend :

- De bonnes **chaussures de randonnées** (semelles crantées), et une paire de bâtons si besoin.
- En fonction des conditions climatiques : une cape, des vêtements chauds, des gants, un bonnet ou une casquette, un chapeau et des lunettes de soleil, crème solaire.
- De l'eau, le ravitaillement (biscuits, fruits secs, pique-nique..) ; *« ne partez jamais le ventre vide et buvez régulièrement même en hiver »*.
- Sa propre pharmacie, selon ses besoins et pathologie personnelle (sans oublier compresses, désinfectant, pansements ...).

**Le randonneur respecte les consignes de sécurité et s'engage à :**

- Consulter ses courriels les jours précédents la randonnée, en cas de doute sur le bon fonctionnement des moyens de transports (grèves par exemple) ou d'intempéries sérieuses, qui amèneraient l'organisateur à annuler ou modifier les lieux, horaires ou parcours de la randonnée,
- **Respecter le rôle de l'organisateur** décrit au paragraphe suivant et suivre ses consignes,
- Sauf accord spécifique, ne pas dépasser l'organisateur sur le chemin,
- Laisser son sac au bord du sentier en cas d'arrêt impliquant, pour quelque "pause technique, de s'éloigner du chemin,

- Ne pas s'arrêter en dehors des arrêts programmés pour le groupe, sauf cas d'urgence,
- Rester attentif à ses voisins et répercuter les éventuelles informations provenant du serre-file, auprès de ses voisins ou du responsable.
- Rester sur place sur le sentier s'il s'égare et perd le groupe, contacter si possible l'Organisateur par téléphone et attendre la recherche entreprise par ce dernier.
- Respecter les consignes du Code de la Route :
  - o Le randonneur attend les instructions de l'organisateur qui fera traverser les routes, avec vigilance, « groupés ou en râteau ».
  - o Lorsque le groupe emprunte une route, les randonneurs marchent sur les accotements ou trottoirs, sinon en file un par un sur le bord gauche de la circulation ou si les circonstances l'imposent en groupe selon les instructions de l'animateur sur le côté droit de la circulation.

#### **Le randonneur respecte l'environnement et les propriétés privées et s'engage à :**

- Respecter les espaces protégés ou fragiles,
- Préserver les sites, ne pas faire de feu,
- Rester sur les sentiers balisés, sauf exception,
- Préserver la biodiversité, ne pas arracher de plantes ou de fleurs,
- Fermer les barrières après passages, garder nos chiens en laisse (cas rare),
- Bien gérer ses déchets,
- Savoir partager l'espace naturel avec les autres activités sportives,
- Rester discrets pour protéger les animaux sauvages.

#### **ROLE DE L'ORGANISATEUR**

L'organisateur est **responsable de l'activité** de randonnée et encadre le groupe. Il **reconnait préalablement** la randonnée avec un co-équipier, de préférence sur le terrain, en :

- Réunissant les informations détaillées sur l'itinéraire (niveau d'effort physique, de technicité et de risque),
- Déterminant l'itinéraire, la distance, l'allure, la fréquence des arrêts et leur durée,
- S'assurant de la bonne adéquation aux niveaux prévus, « petits souliers », « grands souliers ».

Il communique, environ 3 semaines avant la date de randonnée prévue au planning, une présentation synthétique du circuit en précisant les lieux et horaires de rendez-vous ainsi que les moyens de transport (transport en commun et/ou co-voiturage) au responsable activité randonnées. Ce dernier après vérifications, se charge de la diffusion à l'ensemble des randonneurs.

L'organisateur muni de **cartes IGN** et/ou Topo Guides, conduit le groupe et assure la sécurité selon le code de la route et le bon sens. Il donne les consignes pour la journée et relève la **liste des participants**.

Il dispose d'un **téléphone portable** (numéro communiqué aux participants) et si besoin d'une boussole.

Il anticipe les difficultés, alerte le groupe oralement. Il s'assure également avec l'aide de son co-équipier d'une permanence en position de « serre-file ».

Lors de sorties dominicales l'organisateur peut se munir d'une trousse de premiers secours, **non obligatoire**, qui ne comporte que ciseaux, compresses, bandes, pince à écharde, pansements individuels, pansements anti-ampoules, désinfectant etc.... **Aucun geste médical n'est autorisé par les accompagnateurs** qui devront si besoin faire appel aux numéros d'urgence. Le don de médicament est interdit.

*NB : En ce qui concerne nos séjours de randonnées sur une semaine dans des hébergements pour groupe, nous sommes accompagnés à chaque fois que possible par des **guides professionnels** qui ont tout l'équipement de secours nécessaire.*