



## ASSOCIATION CANET ACCUEIL

### Règlement de la section Randonnée, Marche, Marche Aquatique et Rando Santé®

**Article 1** – L'Association organise et conduit des sorties pédestres au sein de sa section **RANDONNEE**, **MARCHE ET RANDO SANTÉ®** ainsi que des activités de **MARCHE AQUATIQUE COTIERE** en eau maritime. Ces activités, exclusivement réservées à ses adhérents, sont confiées à des animateurs bénévoles issus des membres actifs.

**Article 2** – les adhérents à ces activités doivent être détenteurs de la **Licence délivrée par la FFR** (Fédération Française de Randonnée).

Un **certificat médical annuel** attestant de l'absence de contre-indication à la pratique choisie est obligatoire. Dans toutes les disciplines, un nouveau certificat médical devra être établi à l'issue de tout arrêt prolongé consécutif à un accident ou une maladie.

**Article 3** – Un planning des randonnées, avec temps de parcours, distance, dénivelée et pôles d'intérêt est fourni à chaque adhérent en début de trimestre. Il est disponible sur le site :

<http://club.quomodo.com/canet-accueil> .

**Article 4** – Au départ de chaque activité, les participants doivent se faire inscrire sur la feuille de présence qui leur sera présentée. Signaler à cette occasion tout changement éventuel de téléphone, adresse postale ou courriel.

**Article 5** – Pour participer aux activités, il convient d'être en **bonne forme physique et en capacité de réaliser l'itinéraire prévu**.

Suivant l'activité, chacun doit être équipé de façon appropriée, les marcheurs et randonneurs se devant d'avoir des chaussures de marche en bon état, des vêtements adaptés aux conditions météo, provision d'eau suffisante, un casse-croûte éventuel.

Chaque participant accepte librement les orientations définies par l'animateur et s'y conforme : il accepte entre autres ses décisions quant à l'acceptation ou non de sa participation à une activité pour raison de contradiction avec les capacités physiques de l'intéressé.

**Article 6** – L'heure de rendez-vous se doit d'être respectée pour éviter tout retard : se présenter 15 minutes avant le départ afin de permettre l'enregistrement et la prise en charge de tous les participants, ainsi que l'information sur l'itinéraire point de départ/lieu d'arrivée.

**Article 7** – Il convient de suivre les conseils de l'animateur et de **se plier à la discipline du groupe**. Sans son accord, les participants ne dépassent jamais l'animateur en cours de progression. Ils ne marchent pas derrière le serre-file et avisent ce dernier en cas d'«arrêt technique».

**Article 8** – Les sorties peuvent être modifiées au départ ou annulées par l'animateur afin de s'adapter aux conditions nouvelles et imprévues (météo, ou tout autre impondérable ...)

**Article 9** – Il est recommandé de pratiquer le covoiturage : consulter le tableau sur les programmes.

**Article 10** – Par mesure de sécurité, les chiens ne sont pas admis sauf les chiens d'aveugles pour lesquels seules les randonnées de demi journée sont accessibles.

**Article 11** – Les marcheurs et randonneurs se doivent de respecter la propriété publique ou privée qu'ils traversent sur leur parcours . Après les pauses casse-croûte, tous les déchets doivent être emportés. Il convient de respecter la faune et la flore et de ne pas pratiquer de maraudage. Il est de rigueur d'éviter de faire du bruit à la vue d'animaux dits «sauvages» et de ne pas s'en approcher afin de ne pas les effrayer. De même, rester à distance prudente des patous (chiens de garde des troupeaux).

**Article 12** – La veille de chaque activité il est convenu de vérifier si un message indique quelque changement que ce soit sur le site :

<http://club.quomodo.com/canet-accueil>

Ce règlement, simple rappel des consignes élémentaires d'activités de groupe, vous est remis afin qu'en toute connaissance de cause vous puissiez vous adonner dans les meilleures conditions à la pratique de l'activité que vous avez choisie.

