



VIVRE A VOUILLOUX

" Un jour de sentier, huit jours de santé "

CHARTRE DU RANDONNEUR

Conseils et consignes pour bien randonner ensemble

Adhésion et licence

- "Vivre à Vouilloux" est une association multi-activités ouverte à tous
 - l'**adhésion** représente un soutien financier, une certaine reconnaissance pour l'implication des bénévoles, et l'acceptation de ce qui fait l'identité, la particularité et l'esprit de l'association.
 - dans l'idéal, l'adhésion devrait engager à devenir acteur de son association, ou au moins consommateur (par opposition au simple rôle de consommateur)
 - les activités bénéficient en général d'une période d'essai à l'issue de laquelle l'adhésion devient obligatoire (12€ en 2011). Ainsi une tolérance est accordée pour deux sorties en faveur de randonneurs inopinés ou de futurs licenciés en " randonnée à l'essai ", sous leur propre responsabilité.
 - l'adhésion permet de participer aux autres activités de l'association et de recevoir toutes informations utiles

L'association "Vivre à Vouilloux" est affiliée à la **Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP)**

De ce fait chaque randonneur doit être à jour de sa licence

- plusieurs formules d'assurance, individuelle ou familiale, sont proposées
- la **validité de la licence** va de septembre à fin décembre de l'année suivante
- lors de la remise de la licence, insérez la carte de licencié avec vos papiers personnels et pensez à conserver votre n° d'adhérent et mot de passe (coupon détachable en haut à droite de la licence)
- un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique d'activités sportives doit être fourni lors de la première demande de licence. **Ce certificat doit être renouvelé chaque année.**



Equipement et ravitaillement

Chacun doit veiller à prévoir équipement et ravitaillement adapté:

- bonnes chaussures de marche bien crantées (basses ou à tige), sac à dos confortable et bien réglé, bâtons, vêtements chauds ou de rechange
- protections solaires: chapeau ou casquette, crème, lunettes
- faire un petit déjeuner conséquent, se munir de barres de céréales, fruits secs ...
- pique-nique et suffisamment d'eau pour la journée: ne pas trop espérer pouvoir se ravitailler en cours de route
- trousse personnelle de secours, et tous renseignements utiles: médicaux, allergies, n° personnes à prévenir ...
- éventuellement liste des n° de téléphone portable des randonneurs

L'encadrement

Chaque randonnée est encadrée par un animateur, responsable de la sortie.

- il donne avant le départ les directives et informations nécessaires au bon déroulement de la randonnée
- il est secondé de 1 ou 2 animateurs-adjoints
 - c'est l'animateur ou son adjoint qui marche en tête du groupe, à une allure qui permet à tous de suivre (allure modérée pendant le temps de l'échauffement).
 - en aucun cas l'animateur ne doit être dépassé, et il s'assure régulièrement qu'il est bien suivi par tous. Il peut être en contact radio avec un serre file en queue de groupe, qui attend et encourage les éventuels retardataires.
 - en cas de besoin d'isolement, il convient de le **signaler** et de laisser son sac à dos bien visible au milieu du chemin, afin que le serre-file soit alerté et puisse attendre le retardataire.
- l'animateur décide, en concertation avec ses adjoints
 - des haltes nécessaires pour le regroupement des randonneurs
 - du lieu du pique-nique le mieux approprié
 - des éventuelles variantes au parcours prévu, en fonction de l'horaire, des conditions météo, ...

L'encadrement prend en charge corde, trousse médicale, couverture de survie, talkies-walkies ...

La randonnée

Les rendez-vous sont fixés sur le parking de l'Espace Animation de Vouilloux, 15mn avant l'heure du départ. Le transport sur le lieu de départ de la randonnée se fait par co-voiturage.

Il est d'usage de partager les frais de transport avec le conducteur : la participation est en 2011 de 30 centimes d'euros par km et par véhicule (entre 7 et 8 cent./km par passager).

Quand le programme prévoit 2 niveaux de difficultés, il convient d'être conscient de ses capacités : ne pas se surestimer, et rester humble devant la montagne.

Les familles avec enfants sont bien sûr les bienvenues, si la randonnée est adaptée à leurs possibilités. Les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents.

Chacun doit se sentir concerné par l'ambiance et la bonne humeur du groupe, ce qui nécessite malgré tout un minimum de rigueur pour la sécurité de tous.

Eviter de contester les décisions du responsable, et si nécessaire, intervenir avec un esprit de concertation.

Chacun se doit d'être respectueux de la nature et de l'environnement

- rester discret, ne pas s'écarter inutilement du sentier, ne pas emprunter des raccourcis qui dégradent les herbages.
- ne pas cueillir des fleurs qui seraient fanées dès le retour au parking ...

Avant tout, s'armer de bonne humeur, et se préparer à vivre des instants inoubliables.

