

LE GRIFFON RANDONNEUR

REGLEMENT INTERIEUR ADOPTE LE 19 NOVEMBRE 2016

Conformément aux statuts de l'Association, il est établi le règlement intérieur suivant.

Article 1 – Objet du règlement intérieur

Le présent règlement intérieur a pour objet de compléter les statuts de l'association en précisant les modalités de fonctionnement interne et en rappelant à chacun ses droits afin d'organiser la vie du club dans l'intérêt de tous.

Le présent règlement intérieur s'applique à tous les membres de l'association, sans exclusion. Tout adhérent doit en prendre connaissance et a l'obligation de s'y conformer.

Article 2 – Adhésion et cotisation

2.1 – Sont membres de l'association les personnes à jour de leur cotisation annuelle. L'adhésion est obligatoire pour participer aux activités de l'association. Les licences peuvent être délivrées à partir du 1^{er} septembre et sont valables jusqu'au 31 août de l'année suivante. L'assurance attachée à la licence est valable du 1^{er} septembre au 31 décembre de l'année suivante afin de permettre le renouvellement des licences sans interruption de garantie.

Les nouveaux participants aux activités, non adhérents, seront invités à s'inscrire à l'association et à prendre la Licence FFR avec assurance, après 2 sorties.

2.2 – Chaque adhérent doit présenter un certificat médical indiquant qu'il n'existe pas de contre indication pour la pratique de la randonnée ou/et de la marche nordique.

2.3 – Les tarifs des cotisations sont révisables tous les ans. Une personne, déjà membre d'une association où la licence FFRandonnée et l'assurance sont incluses, ne doit pas reprendre de licence-assurance au sein de notre association, seule l'adhésion individuelle à l'association est nécessaire pour être considérée comme membre actif. Il est fondamental alors de nous fournir la photocopie de la carte de licence-assurance.

2.4 – Les adhérents de l'association qui randonnent seuls, en famille, avec des amis ou avec une autre association ne peuvent engager la responsabilité du Griffon Randonneur en cas d'accident.

Article 3 - Les randonnées et autres activités du Club

3.1 – Toutes les randonnées se font en groupe et sont organisées par des bénévoles de l'association. De ce fait, l'association se réserve le droit de modifier ou d'annuler certaines activités en cas d'indisponibilité de l'organisateur bénévole responsable non remplacé ou en cas de météo incertaine ou défavorable. De même que le jour de la randonnée, l'organisateur de la randonnée, peut modifier en partie ou en totalité, la randonnée initialement prévue au programme soit au départ, soit pendant la progression et ce pour toutes raisons de sécurité qu'il jugerait utile de prendre (causes : météo, impraticabilité, etc...).

Annulation de la Randonnée : En cas d'alerte météo «vigilance orange», toutes conditions sur le département, la Randonnée est systématiquement annulée.

Les randonneurs sont astreints à une discipline, notamment la progression se doit d'être collective. Ils respecteront les consignes du responsable de la randonnée en matière de sécurité, d'itinéraire, d'attente des membres attardés et les arrêts pour faciliter au responsable le contrôle de son groupe. Lors de la randonnée, les membres de l'association s'engagent à respecter la réglementation en vigueur sur les lieux de la randonnée (respect des arrêtés municipaux, etc...).

3.2 – Tout membre qui s'éloigne momentanément, pour quelque raison que ce soit, doit impérativement le signaler à un membre organisateur qui s'assurera du retour de l'intéressé dans le groupe.

Toute personne qui quitte volontairement et définitivement le groupe ou qui s'en éloigne en cours de randonnée sans en avoir prévenu l'organisateur de la randonnée dégage la responsabilité de l'association après son départ du groupe.

3.3 – Le responsable ouvrant la marche ne pourra être dépassé que sur son autorisation explicite.

3.4 – Il est recommandé aux adhérents de se munir de leur licence à chaque sortie.

3.5 – Pour éviter les risques d'incidents voire d'accidents, nos amies les bêtes, même tenues en laisse ne seront pas admises lors des randonnées.

Article 4 - Équipements des adhérents

4.1 - Chaque randonneur s'engage à être convenablement équipé, quel que soit le type de randonnée. L'animateur se réserve le droit de refuser tout adhérent dont l'équipement lui apparaît inadapté à la sortie proposée.

4.2 – Les chaussures et les vêtements : Le randonneur doit être équipé de chaussures et de vêtements appropriés et adaptés aux conditions météorologiques et aux conditions de terrain. Il peut, sur ces points, se renseigner auprès de l'organisateur.

4.3 – Les boissons et les aliments : Le randonneur doit se doter de boisson en quantité suffisante afin d'éviter en particulier la déshydratation et d'aliments adaptés et nécessaires pour randonner dans les meilleures conditions.

4.4 – La pharmacie personnelle d'un adhérent et la prise de médicaments : Il est du ressort de chaque participant de disposer de sa pharmacie personnelle et de suivre la posologie prescrite par son médecin en cas de traitement.

Chacun veillera à disposer, sur lui, de sa carte vitale, du n° de téléphone d'une personne à prévenir et de son ordonnance médicale en cas de traitement particulier.

Article 5 - La sécurité en randonnée

Sécurité Routière : Chaque participant est tenu de respecter le Code de la Route, en particulier ce qui a trait au déplacement le long des rues et des routes en tant que piéton randonneur.

Article 6 - Les voyages Toute personne participant à un voyage doit être à jour de sa cotisation annuelle.

Article 7 – Marche nordique

Le Griffon Randonneur propose depuis la rentrée de septembre 2015 une activité de marche nordique. Activité qui doit se faire dans un esprit de sportivité et de convivialité, en excluant tout esprit de compétition.

Les animateurs ont suivi une formation spécifique et sont diplômés par la Fédération Française de Randonnée. Le Griffon Randonneur a reçu le Label Qualité en 2016.

Adhésion (même principe que la randonnée pédestre) et admission :

Les futurs adhérents peuvent effectuer 2 sorties. Ils testeront leurs capacités à la marche nordique et apprécieront l'esprit du groupe. A cette occasion, un prêt de bâtons est possible et des conseils sont donnés avant d'en faire l'acquisition.

Équipement : règles identiques à la randonnée :

Des chaussures adaptées à la marche nordique sont conseillées. (Chaussures en général basses, semelles crantées, souples, antidérapantes).

Les bâtons spécifiques marche nordique doivent être utilisés et adaptés à la taille de chacun.

Déroulement de la séance :

L'activité « Marche Nordique » est organisée sous forme de séance d'environ 1h30 à 2h en moyenne. La période de pratique s'étend de septembre (après le forum des associations) jusqu'à fin juin. Il n'y a pas de séances prévues pendant les vacances scolaires sauf proposition des animateurs.

Deux séances sont proposées chaque semaine dont une le samedi après-midi. Tout changement de jour et d'heure devra avoir reçu au préalable l'aval du conseil d'administration.

Les lieux de rendez-vous des séances sont à consulter sur le site du Griffon Randonneur.

La séance de marche nordique répond à une progression :

- Elle débute par un échauffement d'une dizaine de minutes,
- Le corps de la séance consiste à l'apprentissage ou le perfectionnement de la technique sur un parcours adapté. Différents exercices visent à l'apprentissage de la bonne gestuelle et de la bonne position.
- Elle se termine par une série d'étirements des muscles qui ont travaillé tout au long de la séance.

Les participants s'engagent à respecter les consignes de sécurité (en particulier lors des marches en file indienne, la distance entre deux participants doit être comprise entre 2 m et 2 m 50).

Le Règlement Intérieur est consultable sur le site : www.legriffonrandonneur.fr