



## FOYER RURAL D'AUSSONNE SECTION RANDAUSSONNE REGLES DE FONCTIONNEMENT

### 1 – INTRODUCTION

Ce document constitue un rappel et un complément au règlement du Foyer Rural auquel nous sommes rattachés. L'activité de la section randonnées pédestres se pratique au sein de l'association du Foyer rural d'Aussonne.

Celles et ceux qui y occupent une fonction

- Membres du Bureau
- Animatrices et animateurs

sont tous bénévoles. Ils s'investissent beaucoup et acceptent, pour le plaisir de tous, de prendre de lourdes responsabilités.

En respectant les **REGLES DE FONCTIONNEMENT** chaque membre de la section contribuera à leur rendre la tâche plus facile.

### 2 – ADHESION A LA SECTION

Pour adhérer à la section Randonnées Pédestres, il est indispensable :

2.1 – d'avoir préalablement adhéré au Foyer Rural, d'être à jour de la cotisation annuelle

2.2- d'avoir fait établir par son médecin traitant un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée pédestre (avec ou sans restrictions) datant de moins de 1 an et à renouveler tous les 3 ans.

Pendant la durée de validité du certificat médical, répondre annuellement à un Questionnaire Santé dont les réponses peuvent remettre en cause la validité du certificat médical.

2.3 – de prendre connaissance des présentes règles de fonctionnement auprès d'un des responsables de la section et de les accepter sans réserve ;

2.4 – de s'inscrire auprès de ces mêmes responsables

- de remplir une fiche de renseignements

- d'ouvrir un compte au sein de la section permettant de couvrir les frais engendrés par l'activité (voir annexe 1).

2.5- de **fournir** au moment du paiement de l'inscription à la section :

- **un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, daté de moins d'un an au jour de l'inscription. Sa durée de validité est maintenant de 3 ans, sous certaines conditions.**

- **ou l'attestation mentionnée ci-dessous**

2.6 – Durant la période de validité de 3 ans du certificat médical, **lors de chaque renouvellement de l'inscription à la section**, le pratiquant doit répondre à un **questionnaire de santé** (voir P.J 1)

**Ce questionnaire est personnel et n'a pas à nous être fourni.**

- S'il répond « NON » à toutes les questions et qu'il nous fournit une attestation (voir P.J 2), il est dispensé de présentation d'un certificat médical.

- S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un nouveau certificat médical datant de moins d'un an au jour de l'inscription.

NOTA :

- 1- **Quels que soient votre âge et la ou les disciplines pratiquées, et conformément aux directives des autorités de tutelle**, la FFRandomnée a choisi d'appliquer la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, qui imposent aux fédérations sportives de nouvelles dispositions donnant une validité de 3 ans au certificat médical et facilitant le renouvellement des licences ou inscriptions en permettant sous certaines conditions de ne pas présenter un nouveau certificat médical.
- 2- Ces dispositions s'appliquent **aux animateurs des randonnées comme aux randonneurs.**
- 3- **S'agissant de la mise en application de cette disposition, tous les randonneurs de la section et les animateurs n'ayant pas fourni de certificat médical, fourniront ce certificat dès le renouvellement de l'adhésion 2018/2019.**
- 4- Comme cette disposition relève de la Loi, les documents, Certificat Médical ou Attestation, feront l'objet d'un fichier d'enregistrement.

### **3 – PERIODES D'ACTIVITE**

3.1 – Toute l'année avec une interruption en Juillet et Aout

3.2 – Les sorties hebdomadaires ont lieu :

- Un Jeudi sur 2 en ½ journée

- Un Jeudi sur 2 en journée Complète

Un samedi sur 2 en journée complète

- Un Samedi sur 2 en ½ journée

Un programme est établi à l'avance pour chaque trimestre et diffusé aux adhérents.

### **4 – INSCRIPTIONS POUR LES SORTIES HEBDOMADAIRES**

Elles sont enregistrées au point de rendez vous avant le départ en randonnée.

Le transport en covoiturage est organisé en fonction du nombre de participants.

Les conducteurs doivent au préalable s'assurer que leur contrat inclut la clause personnes transportées

### **5 – DOCUMENTS NECESSAIRES EN RANDONNEE**

Outre les documents personnels, tout randonneur doit avoir sur lui, et de façon à ce qu'elle soit facile à trouver, sa carte Vitale+ mutuelle .

S'il y a lieu une fiche de santé sur laquelle doivent figurer les traitements en cours, les contre-indications, allergies, etc...

Eventuellement y faire figurer l'altitude maximum à ne pas dépasser. Cette fiche de santé est obligatoire pour toutes les sorties, au même titre que l'attestation d'assurance.

### **6 – ATTITUDE A TENIR EN RANDONNEE**

6.1 – Dans les voitures

29/08/2018

- Pendant les déplacements, les passagers doivent rester ceinture bouclée
- Au retour de la randonnée, éviter de monter dans les voitures avec des chaussures boueuses. Prévoir des chaussures de rechange.
- A l'arrivée au parking, s'assurer que l'on n'a rien oublié dans les mâles.

6.2 – Pendant la randonnée : malgré le caractère physique, voire sportif de notre activité, notre section n'est pas un lieu de compétition.

Nous devons donc avoir conscience de nos capacités, et ne pas chercher à les outrepasser.

Chacun doit donc se déterminer en fonction de ses aptitudes, mais aussi selon la forme du moment.

On prend certainement davantage de plaisir en marchant à l'aise dans un groupe qu'en peinant à l'arrière d'un groupe supérieur que l'on a du mal à suivre

Chaque groupe est encadré par un animateur et un serre-file.

L'animateur marche en tête, et prend les décisions nécessaires. Il est responsable du groupe qu'il accompagne. Il a étudié l'itinéraire que, souvent, il est allé reconnaître avant la randonnée. Il a calculé la durée du parcours et vu les points intéressants, les passages délicats.....

Les participants doivent marcher derrière lui, sans chercher à modifier la vitesse, à dévier du sentier... ou à s'éloigner du groupe pour quelque motif que ce soit. C'est un copain, il est BENEVOLE, mais ce ne sont pas des raisons pour aller à l'encontre de ses décisions et lui créer des ennuis.

Le serre-file, à l'arrière du groupe veille à la progression régulière de l'ensemble des participants et s'assure de ne laisser personne en chemin. Toute personne devant s'arrêter et s'isoler, principalement en dehors des haltes du groupe, doit en avvertir le serre-file et laisser son sac à dos bien en évidence au bord du sentier.

Au retour de la randonnée, éviter de s'égarer dans la nature inconsidérément.. Un accident, un malaise, ou tout simplement l'absence de repères peuvent engendrer des problèmes.

Il est absolument hors de question de randonner non équipé de chaussures adaptées à cette pratique.

## **7 – PERMANENCE DES RESPONSABLES**

Chaque semaine un membre du bureau sera désigné pour prendre la responsabilité de la sortie ;

## **8 – DECLARATION D'ACCIDENT**

Pour tout randonneur, victime d'un accident ou d'un problème de santé en cours de randonnée, principalement s'il y a eu intervention des secours, une déclaration doit être établie dans les meilleurs délais et en tous cas sous deux jours au Foyer Rural.

Les personnes ayant souscrit une assurance personnelle auprès d'un organisme doivent s'informer de la procédure auprès de leur assureur.

## **9 – Responsabilité individuelle**

Lors des sorties hebdomadaires et des différentes manifestations de convivialité, la section et le Foyer Rural déclinent toute responsabilité en cas d'accident ou de poursuite judiciaire dus à l'abus d'alcool.

Ces règles de fonctionnement sont distribuées à tous les membres de la section. Elles sont susceptibles d'évoluer

**BONNES RANDONNEES A TOUTES ET A TOUS .....**

« Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre adhésion à la section.

<p><u>RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON.</u></p> <p>DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :</p>	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour :		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.		

« Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

« Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, avec l'Annexe 2, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de l'adhésion.

« Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

« Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné. »

Je soussigné, Mme / Mr :.....

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé (P.J 1) et avoir :

Répondu NON à toutes les questions, je fournis cette attestation à la section

Répondu OUI à une ou plusieurs question(s), je fournis un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive pour mon renouvellement d'inscription à la section

Date :.....

Signature

## **Annexe 1 :**

-Gestion financière des comptes de la section RANDAUSSONNE

### **Documents associés :**

-Charte de l'animateur RANDAUSSONNE

-Charte du randonneur RANDAUSSONNE