



Association Retraite Sportive St GELY Charte du Randonneur

1) Principes généraux

- L'ARS St Gély, propose une activité de Randonnée Pédestre, avec cinq niveaux de difficultés croissantes : longueur, durée, dénivelée, technicité, indice d'effort, risque et technicité. (niveau 1 à 5). Une randonnée de type découverte est également proposée, La motivation principale reste la convivialité et la détente, en dehors de tout souci de performance ou de compétition.
- Pour chaque niveau, un nouveau programme est établi chaque trimestre. Il est consultable sur le site de l'ARS. Toute randonnée peut être modifiée ou annulée, en fonction d'impondérables de dernière heure et en particulier des conditions météo : pluie, canicule...

Ces modifications sont consultables dans la rubrique [info flash](#) du site ars-saint-gely.fr.

- Pour chaque niveau, la randonnée est encadrée par des animateurs qualifiés, titulaires du brevet délivré par la FFRS. Pour chaque randonnée, il est prévu deux animateurs, l'un en tête du groupe, l'autre en serre-file. Les animateurs sont bénévoles.
- La licence FFRS est obligatoire. Elle couvre toutes les activités sportives, proposées par celle-ci, hors compétition. (voir les conditions d'inscription à l'ARS).
- Les déplacements s'effectuent en covoiturage, avec participation aux frais. Les participants se répartissent au mieux dans les voitures, pour en limiter le nombre, compte tenu des difficultés éventuelles de stationnement. Il est souhaitable d'assurer une rotation « covoitureur - covoituré », pour la conduite des véhicules.

Un tarif indicatif pour le covoiturage est disponible dans l'[espace Adhérents](#).

- Les chauffeurs disposent du numéro de téléphone des animateurs responsables de la randonnée. (voir planning)

2) Le Randonneur

a) Avant la randonnée

- Le Randonneur tient compte de ses capacités et de sa forme physique du moment, pour choisir son niveau, dans lequel il va s'engager. Il ne se lance pas dans une randonnée au dessus de ses possibilités.
- Il prévoit un matériel adapté : chaussures de marche obligatoires (de préférence montantes), bâtons de marche, vêtements de protection adaptés à la météo, (qui peut varier brutalement en cours de journée), chapeau, pull, sac à dos...
Selon la technicité de la sortie, l'animateur peut refuser un participant en cas de mauvais équipement.
- Il prévoit une alimentation et une hydratation adaptées à l'effort. Les petits malaises sont souvent en rapport avec une mauvaise prise en compte, de ce point. Il emporte les médicaments dont il peut avoir besoin.
- Il prend sur lui, carte vitale ou photocopie, carte FFRS, moyen de paiement, passeport santé avec le N° de téléphone de la personne à prévenir en cas de nécessité.

b) Pendant la randonnée

- Le premier animateur est le seul responsable de l'itinéraire. Il convient de respecter ses consignes et décisions. Le trajet peut être modifié dans l'intérêt du groupe et pour des raisons de sécurité : fatigue anormale, conditions météo...
- Le rythme de progression est donné par l'animateur de tête. Le randonneur modère son rythme de progression pour l'adapter à celui du groupe, s'il est inférieur au sien.
- Toute personne qui s'éloigne volontairement du groupe n'est plus sous la responsabilité des animateurs. Si l'on souhaite s'isoler, il convient d'avertir et laisser son sac bien en évidence, pour que le serre-file puisse attendre. En cas de problème majeur, les animateurs sont seuls responsables de la gestion des secours.
- Il convient de signaler immédiatement toute défaillance, pour que les animateurs puissent prendre les mesures de sécurité qui s'imposent.

- Le randonneur respecte les règles de bonne conduite et de civilité, en restant sur les sentiers : respect des propriétés privées, cultures, fermeture des barrières, etc...
- Faune et flore sont respectées (pas de cueillettes intempestives). Tous les déchets sont rapportés (même les « biodégradables » !)
- Les chiens sont interdits

c) Après la randonnée

- Sont recueillis souhaits, remarques ou même de critiques de chacun, permettant d'améliorer les randonnées à venir. Tout ce qui favorise la convivialité est à privilégier.

Vos Animatrices et animateurs