

## **MONTAILLOUX-SALEVE RANDOS**

MAISON DU SALEVE  
775, route de Mikerne

74160 PRESILLY

mail : msr74.msr@gmail.com



# **REGLEMENT INTERIEUR**

## **CONDITIONS D'INSCRIPTION :**

- détenir une licence IRA ou FRA (Fédération Française de Randonnée) en cours de validité.
- être à jour de sa cotisation auprès de l'association : MONTAILLOUX SALEVE RANDOS.
- avoir fourni un certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre pour l'année en cours pour les plus de 70 ans et tous les 3 ans pour les autres.
- fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée de moins d'un an au jour de la prise de licence, ce certificat, obligatoire pour toute première prise de licence, demeurant valable (sous certaines conditions) pour 3 saisons sportives.

## **PROGRAMMATION DES RANDONNEES :**

Le programme trimestriel des randonnées est disponible sur le site :

 [montailoux-saleve-randos.fr](http://montailoux-saleve-randos.fr)

Il est également adressé à chaque adhérent en début de trimestre, par mail (par courrier de façon exceptionnelle).

## **MODALITES D'INSCRIPTION AUX RANDONNEES :**

Les inscriptions s'effectuent directement auprès de l'animateur de la randonnée :

- jusqu'au lundi soir 18 h, pour la sortie du mardi
- jusqu'au samedi 16 h, pour la sortie du dimanche.

Ces horaires doivent être impérativement respectés afin de faciliter l'organisation de la rando par l'animateur. En cas d'empêchement de "dernière minute" d'un participant, celui-ci devra prévenir impérativement par téléphone le responsable de la sortie le plus tôt possible afin de ne pas faire attendre le groupe.

L'animateur confirme sa sortie par mail aux inscrits en précisant le lieu et l'heure du rendez-vous.

En cas de changement d'animateur ou de plan B, une communication sera faite à l'ensemble du groupe.

L'effectif maximum du groupe est fixé à **20 participants** plus l'animateur.

(Si le nombre de participants dépasse 20, l'animateur de la randonnée avisera.)

A noter que, suivant les circonstances atmosphériques, de sécurité ou d'indisponibilité fortuite de l'animateur, l'association se réserve le droit d'annuler la sortie et ce, jusqu'au matin (par téléphone).

L'animateur peut également refuser une inscription si la randonnée prévue ne correspond pas au niveau du randonneur.

L'animateur organise le co-voiturage, calcule et impose les frais. Il ne paie pas sa sortie.

### **DEPLACEMENTS :**

Pour toutes les randonnées, l'Association a voté en Assemblée Générale la mise en place des frais de co-voiturage ainsi que la prise en charge par les participants de ceux dus par l'animateur.

Les participants devront s'acquitter à chaque sortie des frais inhérents, c'est-à-dire : barème kilométrique + frais autoroute, selon le tarif en vigueur.

Ci-après, mode de calcul :

<b>3 voitures : 13 participants + 1 animateur = 14 personnes</b>
--

100 kms aller-retour x 0.30 € = 30 €/par voiture quel que soit le nombre d'occupants

3 voitures x 30 € = 90 €

90 € : 13 participants = **6.95 €**

+ frais d'autoroute à calculer de la même manière.

Pour les séjours, le tarif est fixé à 0.25 €/km.

## **ORGANISATION DES RANDONNEES :**

### **▶ Niveau de difficulté des randonnées :**

Chaque participant doit se responsabiliser quant à ses possibilités physiques et en tenir compte lors du choix des randonnées.

### **▶ Equipement :**

- A minima : chaussures de randonnée moyenne montagne (pas de baskets)
- Sac à dos bien réglé
- Vêtements chauds et cape de pluie
- Vêtements fluorescents (en période de chasse)
- Bâtons recommandés pour aider à la marche à la montée et amortir dans les descentes (veillons à ce qu'ils ne représentent pas un danger pour les autres !)
- une trousse à pharmacie personnelle
- Pour les personnes en cours de traitement : emporter la copie de la prescription médicale et/ou "contre-indication".

### **▶ Pique nique :**

- Pour la plupart des sorties emporter son pique-nique
- Prévoir suffisamment de boisson
- Pensons à ne pas partir en randonnée le ventre vide !!!!

### **▶ Ne pas oublier :**

- Licence ou carte-rando
- Fiche médicale, à mettre en évidence dans votre sac
- Carte vitale et carte mutuelle

### **▶ Sécurité :**

Le but de l'association MONTAILLOUX SALEVE RANDOS est :

- de randonner en toute sécurité, sans esprit de compétition
- de partager le plaisir de marcher ensemble
- d'être les ambassadeurs des randonnées écologique

Pour cela, dans un souci de sécurité et de confort pour chacun (et pour tous !) l'animateur peut annuler ou modifier l'itinéraire, exclure des participants qui ne seraient pas en tenue adéquate à la pratique de la randonnée ou qui auraient un comportement ne correspondant pas à l'éthique de l'association.

Chaque randonneur doit suivre les consignes, se comporter d'une façon responsable et accepter les remarques de l'animateur.

Il est également invité à être attentif à son entourage et à signaler toute anomalie.

