

## Randonnées - Règlement intérieur et Mémento prévention-sécurité

### La cotisation

La cotisation réglée en septembre couvre la période du 1er septembre au 31 Août de l'année suivante

La cotisation annuelle demandée à chaque participant est destinée à prendre en charge :

- la franchise des assurances en cas de sinistre des véhicules
- les frais des accompagnateurs (formations, reconnaissances de terrain et déplacement rando)
- le coût de leur licence encadrant « Accompagnateurs Bénévoles de Randonnée » (ABR)

### Les sorties

Elles sont collectives

- Elles ont lieu à la journée et s'effectuent en co-voiturage, soit le **lundi** tous les 15 jours en automne et au printemps pour la Randonnée douce (niveau 1), soit le **jeudi** pour la Randonnée 800m (niveau 2), soit le **samedi** pour la Randonnée Moyenne (600-800m) ou Soutenue (800-1200m) selon la saison et la météo (niveau3).
- Elles sont choisies en fonction de leur intérêt et de leur beauté et non pas pour des scores sportifs
- Elles font l'objet d'une progression continue. Il est donc recommandé de participer aux sorties le plus régulièrement possible
- Elles n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires
- Inscription et transport : pour chaque sortie, l'inscription de présence est obligatoire (sur applicatif Internet ou mail) et le paiement du transport se fait à la sortie (tarif communiqué par les encadrants en fonction du lieu de la randonnée).

### Principes de base

- Accepter de sortir en groupe, c'est respecter les consignes données par l'accompagnateur
- 3 randonneurs en plus de l'accompagnateur est le minimum pour qu'une sortie ait lieu
- L'heure de départ, l'objectif, le dénivelé de la balade, la distance, la difficulté éventuelle et le nom des accompagnateurs vous seront envoyés par mail en principe la veille et restent susceptibles d'être modifiés en fonction de la météo.

Pour une sortie de niveau 1 et 2, l'ABR pourra encadrer au maximum 20 personnes avec y compris un serre-file ayant le PSC1 et la connaissance du parcours,

Pour une sortie de niveau 3, l'ABR pourra encadrer au maximum 15 personnes avec y compris un serre-file ayant le PSC1 et la connaissance du parcours.

Si seul 1 accompagnateur est présent lors d'une sortie, le nombre des adhérents pouvant participer à la sortie sera limité. Les premiers inscrits par mail ou sur le doodle/tableau seront acceptés à la sortie.

## Il est demandé aux randonneurs :

- De participer aux frais de transport sur la base des participants avec remplissage des voitures au mieux, tarif fixé au km selon la formule suivante : nombre de km parcourus x tarif retenu (+ les frais de péage éventuels) x nombre de voitures / nombre de participants.
- De se conformer aux instructions données par l'accompagnateur responsable du groupe : itinéraire de randonnée, consignes tout au long de la randonnée.
- D'être équipés de manière adaptée (vêtements de saison, vêtements chauds, coupe-vent, bonnes chaussures de montagne, bâtons de marche, lunettes de soleil, chapeau,) sans oublier pique-nique et eau en quantité suffisante.

Chaussures de rechange pour monter dans la voiture après la randonnée et sur recommandation des encadrants, pour la saison d'hiver : Crampons randonnée anti glisse et /ou Raquettes.

- De savoir évaluer ses capacités afin de ne pas pénaliser le groupe. Il est nécessaire de s'hydrater et de s'alimenter dès la veille en fonction des efforts prévus au cours de la randonnée (eau et sucres lents).
- De suivre les indications portées par le médecin sur le certificat médical et d'avoir le cas échéant ses médicaments sur soi. Pour ceux qui ne doivent pas dépasser une fréquence cardiaque il est recommandé d'être équipé d'un cardio-fréquence-mètre.
- De se présenter sur le parking de rendez-vous 15 minutes avant l'heure de départ.
- De ne pas précéder l'accompagnateur en tête lors de la randonnée.
- D'avoir toujours dans son sac sa fiche individuelle avec les N° de tél des accompagnateurs qui sera remise à chacun en début de saison -memento prévention disponible à la fin de ce document -, fiche dûment remplie avec notamment le nom de la personne à prévenir en cas de problème.

En cas de difficultés, tous les randonneurs doivent rester groupés avec les accompagnateurs et suivre les consignes données.

## Les accompagnateurs bénévoles de randonnée (ABR)

- Ils sont bénévoles et diplômés, et organisent les randonnées sous leur responsabilité.
- Ils connaissent ou ont reconnu l'itinéraire avant les sorties. Il est de ce fait normal et correct de suivre le responsable du groupe, de respecter ses consignes lors de certains passages délicats, parties d'itinéraire comportant des risques de circulation de véhicules, ... et d'attendre son signal de départ après une pause.
- Ils désignent un serre file (personne ayant le PSC1 de préférence).
- Ils vérifient les aptitudes des nouveaux inscrits au cours de leur première sortie.
- Les ABR se réservent le droit, par sécurité, de changer la destination au dernier moment ou d'annuler la sortie.

## Cas particulier des « invités »

Tout randonneur peut amener de façon exceptionnelle un « invité » adulte (+ de 18 ans) à une sortie. Il convient de demander l'accord la veille à l'accompagnateur chargé de la randonnée.

Le nombre de sorties « invité » annuel est de 3 par randonneur à condition qu'il s'agisse de personnes différentes. En plus des frais de transport il sera demandé pour chaque invité une participation par sortie d'un montant défini chaque année par le Codir (5 euros actuellement).

## Rappel

Chaque année, lors de l'inscription, le Questionnaire de santé est renseigné par l'adhérent. Si une réponse au questionnaire est positive, une attestation de santé/certificat médical est à renvoyer à la GV. Sans ce certificat médical, l'adhérent n'est pas autorisé à rejoindre le groupe de randonnée.

En cas d'accident, tout randonneur est couvert par la FFSV qui a souscrit une assurance auprès de MAIF. Il doit remplir une déclaration d'accident avec l'ABR et l'adresser à la GV dans les 5 jours qui suivent l'événement.

Cette déclaration (déclaration de sinistre) peut être faite en ligne ou par mail ou par courrier et sera adressée par la GV à la MAIF. L'imprimé est à demander aux responsables de la section randonnée ou aux ABR.

En cas d'accident grave loin du domicile appeler MAIF Assistance : +33 5 49 77 47 78 en rappelant le N° de sociétaire 2 124996D

Chaque participant reste responsable de sa décision de participer à une sortie et ne s'engage que s'il estime avoir le niveau correspondant sur le plan physique et technique. La GV ne pourra être tenue responsable d'un éventuel accident survenu à l'un de ses membres en particulier s'il n'a pas respecté les consignes citées ci-dessus et données par les accompagnateurs en cours de randonnée.

## Accompagnateurs Bénévoles de Randonnée (ABR)

- Groupe du lundi/jeudi : Vincent COISNE ABR1 depuis 2021, Jean-Luc Marcelin ABR1 depuis 2023  
Elisabeth Motte ABR1 depuis 2025, Marie-Hélène GLENAT ABR1 depuis 2025
- Groupe du samedi : Dominique Sauzies ABR1 depuis 2022, Roméo Lungu ABR1 depuis 2025

**Responsable administratif de la section randonnée AGV BM** : Mireille Pommier

## **ANNEXE**

### **Spécificités du groupe du lundi, tous les 15 jours en automne et au printemps :**

Les sorties du lundi appelées Randonnée douce comportent des randonnées dont le dénivelé est inférieur à 500 m et la distance s'étend jusqu'à 12 km.

Le lieu de rdv est sur le parking du Pré de l'Eau à Montbonnot à 8h30 ou 9h suivant la saison.

Le randonneur devra renseigner le Doodle/tableau qui lui sera adressé avec le mail pour s'inscrire à la sortie, au plus tard la veille de la sortie à 16h, afin de permettre aux accompagnateurs d'établir la liste des présents, des chauffeurs, le coût du co-voiturage.

Si des parents ou grands-parents veulent amener de façon exceptionnelle un enfant ou un petit-enfant (âge minimum 12 ans), il conviendra de signer au préalable une décharge de responsabilité à remettre aux accompagnateurs.

### **Spécificités du groupe du jeudi :**

Les sorties du jeudi comportent des randonnées dont le dénivelé va jusqu'à 800 m et la distance peut aller jusqu'à 15 km. Le groupe se compose de 15 à 20 bons marcheurs.

En hiver, à l'initiative de l'accompagnateur, si les conditions météo le permettent, 12 randonneurs de ce groupe peuvent faire des sorties en raquettes. Dans ce cas, 2 groupes de randonnées distincts (randonnée et raquettes) sortent le même jeudi.

Le lieu de rdv est sur le parking du stade Serge Kampf à Biviers à 8h30 ou 9h suivant la saison.

Le randonneur devra renseigner le Doodle/tableau qui lui sera adressé avec le mail pour s'inscrire à la sortie, au plus tard la veille de la sortie à 16h, afin de permettre aux accompagnateurs d'établir la liste des présents, des chauffeurs, le coût du co-voiturage.

Si des parents ou grands-parents veulent amener de façon exceptionnelle un enfant ou un petit-enfant (âge minimum 12 ans), il conviendra de signer au préalable une décharge de responsabilité à remettre aux accompagnateurs.

### **Spécificités du groupe du samedi :**

Les sorties du samedi comportent, selon la météo et la saison, des randonnées Moyennes (600-800m) ou randonnées Soutenues (800-1200m) sur une distance supérieure à 15 km.

Si la météo est mauvaise, les sorties peuvent être décalées au dimanche.

Les mois de Janvier, Février et Mars sont consacrés aux raquettes selon les conditions d'enneigement et la disponibilité des encadrants (encadrement limité à 12 personnes).

Le lieu de rdv est sur le parking du Pré de l'Eau à Montbonnot à 8h (variable selon la météo).

### **Association de Gymnastique Volontaire**

Section Biviers Montbonnot

Allée du Château de Miribel

38330 MONTBONNOT

*agvbm.contact@gmail.com*

<https://www.gvbiviersmontbonnot.fr/>

**Memento prévention - sécurité pour Randonneurs AGV Biviers Montbonnot**

(dans la poche supérieure du sac de montagne de tout adhérent, dans une pochette plastique)

Sac de : .....

Date de naissance : .....

N° de carte vitale : .....

N° de mon tél mobile : .....

N° de licence : .....

Groupe sanguin : .....

Je détiens un dossier médical partagé : oui – non (rayer la mention inutile)

Documents : Le présent feuillet, photocopie de la carte d'identité

Personnes à prévenir en cas de besoin :

- Nom et prénom : ..... Parenté : ..... Tél : .....

- Nom et prénom : ..... Parenté : ..... Tél : .....

**Informations personnelles**

(Pour respecter le caractère confidentiel de ces informations, cette partie peut être mise dans une enveloppe fermée, libellée « POUR LE MEDECIN », et glissée dans la pochette plastique)

Médecin traitant : .....

Affections particulières à communiquer au médecin en cas de secours .....

Traitements en cours : .....

Médicaments utilisés : .....

Allergies : .....

Numéros de téléphone des ABR, accompagnateurs de randonnée :

.....

.....

.....

En cas d'accident grave : MAIF Assistance : +33 5 49 77 47 78 - N° de sociétaire 2 124996D

Souscrit par FFSV