

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

TOUS ADHÉRENTES, ADHÉRENTS DOIT LIRE ATTENTIVEMENT CE RÈGLEMENT INTÉRIEUR ET S'ENGAGER À LE RESPECTER, NOTAMMENT LES CONSIGNES DE SÉCURITE, L'ÉQUIPEMENT ET LE COMPORTEMENT INDIVIDUEL. LE CLUB DÉCLINE SA RESPONSABILITÉ POUR TOUT MANQUEMENT À CET ENGAGEMENT.

- **ARTICLE 1^{er} – ADHÉSIONS ET COTISATIONS**

L'adhésion est obligatoire afin de participer aux différentes activités du Club. Toute personne désirant adhérer au Club remplit un bulletin d'adhésion et s'acquitte impérativement de la cotisation, celle-ci est annuelle et couvre la période du 1^{er} septembre au 31 août.

- **ARTICLE 2 – GYMNASTIQUE DOUCE**

Respecter :

- les animatrices et leurs cours,
- les jours et horaires des cours,
- se mettre en tenue dans le vestiaire approprié,
- prendre soin du matériel utilisé.

- **ARTICLE 3 – RANDONNÉES**

- 3.1 Organisation

Les randonnées se font en groupe et sont organisées par les bénévoles du Club. Le Club se réserve le droit de modifier ou d'annuler des sorties, notamment en raison de l'indisponibilité de l'animatrice ou l'animateur de la randonnée ou en raison de mauvaises conditions climatiques (alerte orange).

L'animatrice ou l'animateur de la randonnée est mandaté par le Président du Club et il a seul autorité sur la conduite du groupe.

- 3.2 Déroulement des randonnées

Tout randonneur doit avoir un équipement minimum lui permettant de faire face aux conditions géographiques et climatiques d'une randonnée normale : chaussure de marche, un sac à dos, une gourde, des vêtements contre la pluie, le froid ou le soleil et quelques aliments d'appoint. Pour le bon déroulement de la randonnée, chacun doit faire preuve de discipline et avoir une attitude responsable. Les animatrices ou animateurs désignés pour ouvrir la marche ne pourront pas être dépassés sauf autorisation de ceux-ci. En cas d'incident ou d'accident, les personnes marchant devant l'animatrice ou l'animateur ou derrière le serre-file n'ont aucune garantie, ni assurance autre que leur assurance Responsabilité Civile personnelle. Aucun participant ne peut décider de quitter le groupe en cours de randonnée ou de changer d'itinéraire. Dans ce cas, le Club ne serait pas responsable pour tout accident survenu après son départ du groupe ou sur un tronçon d'itinéraire non prévu.

A l'issue de la randonnée, il est nécessaire de se regrouper et d'attendre le feu vert de dispersion de l'animatrice ou l'animateur, pour des raisons de sécurité et par politesse, afin de s'assurer que tout le monde soit bien arrivé.

- 3.3 Circulation sur route goudronnée (Article R. 412 du code de la route. Site www.securite-routiere.gouv.fr)

Marcher le long de la route

Lorsqu'une chaussée est bordée d'emplacements praticables, réservés aux piétons tels que **trottoirs ou accotements**, nous sommes tenu de les emprunter (article R.412-34). Si nous ne pouvons pas utiliser les trottoirs et les accotements, nous pouvons marcher sur la chaussée en circulant près de ses bords (articles R.412-35 et R.412-36). Hors agglomération, **nous devons nous tenir près du bord gauche de la chaussée**, afin de faire face aux véhicules, sauf si cela peut compromettre notre sécurité ou en cas de circonstances particulières, par exemple une zone de travaux (article R.412-36).

Marcher en groupe organisé

En groupe, nous devons nous déplacer sur le **bord droit** de la chaussée **en colonne par deux** et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée, pour permettre le dépassement des véhicules (article R.412-42). Si toutefois, hors agglomération, nous avançons en **colonne par un**, nous devons nous déplacer sur le **bord gauche** de la chaussée, sauf si cela est de nature à compromettre notre sécurité ou sauf circonstances particulières. Si le groupe est plus important (plus de 20 personnes), il est recommandé de le **scinder en plusieurs groupes**. À l'intérieur de chaque groupe, déplaçons-nous également en colonne par deux, sur le bord droit de la chaussée. Chaque groupe ne doit pas occuper plus de **20 m de longueur**. Conservez enfin un **intervalle de 50 m entre chaque groupe**, pour faciliter là aussi le dépassement pas les véhicules.

À noter : lors d'une **randonnée**, il est préférable pour le groupe d'utiliser en priorité l'accotement, dès que celui-ci est praticable. Il est également recommandé d'encadrer le groupe en plaçant un responsable à l'avant et à l'arrière équipé de vêtements fluorescents ou autres accessoires (gilets jaunes ou brassards par exemple) et de désigner un éclaireur pour les virages. Cette signalisation peut être complétée latéralement par une ou plusieurs personnes équipées d'accessoires fluorescents.

PACTE DU RANDONNEUR

- 1 – « AIME ET RESPECTE LA NATURE, NE TROUBLE PAS SON EQUILIBRE ».
- 2 – « PENSE QUE LES ACCOMPAGNATRICES OU ACCOMPAGNATEURS ONT EN CHARGE LA SECURITE DE TOUS ET QU'ILS SONT DES CONSEILLERS BENEVOLES ».
- 3 – « NE PRECEDE PAS L'ACCOMPAGNATRICE OU ACCOMPAGNATEUR SANS LE PREVENIR ET ATTEND LE GROUPE EN UN LIEU CONNU DE TOUS ».
- 4 – « TES ENFANTS OU PETITS ENFANTS SONT SOUS TA RESPONSABILITE ».
- 5 – « SI TON CHIEN EST ADMIS, TU DOIS LE SURVEILLER ET LE TENIR EN LAISSE ».
- 6 – « N'OUBLIE JAMAIS, AFIN DE PRESERVER LE CLUB ET SON ESPRIT AMICAL, QUE LA RANDONNEE N'EST PAS UNE COURSE, MAIS UN SPORT D'EQUIPE AVEC SES REGLES QUE NOUS DEVONS SUIVRE ET FAIRE RESPECTER ».

POUR CONCLURE

Chacun doit se souvenir du « PACTE DU RANDONNEUR » qui détermine certaines directives élémentaires pour la sauvegarde du Club Cœur et Santé d'Amiens et de son état d'esprit, ceci dans la **tolérance et l'amitié**.