



# Règlement intérieur de l'association de randonnée pédestre et course à pied «GUIGNEN LES BONS PIEDS »

## PRÉAMBULE

L'objectif de l'association est de proposer aux adhérents la pratique de la course à pied et de la randonnée pédestre. Ces activités pourront être pratiquées dans le cadre d'entraînements et de randonnées organisés par l'association ainsi que par la participation à des compétitions ou à des manifestations organisées par d'autres clubs.

Conformément à l'article 12 des statuts de l'association il est établi le règlement intérieur suivant :  
Toute personne qui adhère à l'association s'engage à respecter le présent règlement intérieur et à s'acquitter du paiement de sa cotisation avant le 31 octobre. (Une saison court du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août de l'année suivante).  
Selon le mode de fonctionnement retenu par le bureau pour une saison, le montant de la cotisation peut inclure une part correspondant à une assurance spécifique à l'activité de randonnée ou de course à pied.  
L'adhésion signifie l'acceptation pleine et entière du règlement intérieur.  
Chaque membre de l'association peut demander un exemplaire du présent règlement au moment de son adhésion (qualité de membre au sens de l'article 5 alinéa 2 des statuts).  
Le présent règlement comporte une annexe spécifique dénommée « consignes de sécurité »

## 1- RÔLE DU BUREAU DE L'ASSOCIATION

### • ATTRIBUTIONS DU BUREAU

Le bureau conduit les actions de l'association suivant les décisions et orientations formulées au cours de l'assemblée générale.

En outre : - il fixe l'ordre du jour et la date de l'assemblée générale annuelle  
- il engage les dépenses nécessaires au fonctionnement de l'association

### • COMPOSITION DU BUREAU

Le bureau est composé de 12 membres renouvelables par quart à chaque assemblée générale ordinaire selon les modalités courantes de volontariat et de vote. Il se compose d'un président, d'un vice-président, d'un secrétaire et d'un trésorier et de membres associés au fonctionnement élus lors de l'assemblée générale.

Le président et le vice-président sont les responsables en titre de chacune des 2 activités.

Un groupe d'animation de l'association est créé et composé de membres du bureau mais peut également accueillir des adhérents agréés par le président.

### • REUNION DU BUREAU

Le bureau se réunit à la demande du président chaque fois que cela est nécessaire.

### • RÔLE DU PRÉSIDENT

Le président représente l'association dans tous les actes et circonstances en rapport avec son fonctionnement.

Il anime les réunions du bureau.

Il ordonnance les dépenses de fonctionnement courant, reçoit le courrier destiné à l'association et le répartit.

Le vice-président supplée ses absences ou indisponibilités.

### • RÔLE DU SECRÉTAIRE

Le secrétaire est chargé de la correspondance de l'association et de la préparation de certains dossiers.

Il établit les convocations pour les différentes réunions et pour l'assemblée générale.

Il assure la réservation des salles de réunion et établit le CR des réunions du bureau et assemblées.

### • RÔLE DU TRÉSORIER

Le trésorier est chargé de tenir les livres de comptabilité de l'association.

Il règle les factures des dépenses engagées par le bureau.

Il établit le compte-rendu de gestion et le bilan annuel de fonctionnement.

Il tient à jour la liste des membres de l'association et la transmet au secrétaire

## **2 – GENERALITES SUR LES ACTIVITES**

### 21 - Randonnée

Les sorties ont lieu le dimanche matin ou après-midi et le mercredi après-midi au rythme de quinzaine. Toutefois, sur décision du bureau ou proposition de l'un de ses membres\*, une activité peut être organisée un autre jour que ceux précités.

Le départ est fixé à 09h00 le dimanche matin et à 14h00 les dimanches et mercredis après-midi.

Dans la mesure du possible un calendrier sera établi par les animateurs et diffusé par le tableau d'affichage municipal, le tableau sis rue des Piliers et éventuellement dans les commerces qui l'accepteraient.

Les parcours sélectionnés, sans difficulté particulière (entre 8 et 20 kilomètres), peuvent être effectués par toute personne en bonne condition physique et convenablement équipée pour ce genre d'activité.

Les déplacements jusqu'au point de départ des randonnées se font en voiture personnelle en appliquant, par entente entre les adhérents, le principe du co-voiturage sous l'entière responsabilité des conducteurs et des passagers ; les uns comme les autres ayant pris leurs dispositions au regard des assurances en la matière.

\* Dans ce cas le président devra être informé et aura donné son accord.

### 22 – Course

Les entraînements ont lieu le mardi à 18h30 et le dimanche à 9h30. Des séances sont réservées aux débutants mais les coureurs de tous niveaux peuvent y participer le samedi à 10h00, les semaines paires le lundi à 18h et les semaines impaires le jeudi à 18h30. Ces horaires sont modulables en fonction de la saison et des conditions météo.

La participation à des courses sur engagement se fait sur décision personnelle des adhérents.

Les déplacements éventuels s'effectuent dans des conditions similaires à ceux des randonneurs.

## **3 - ROLE DU GROUPE ANIMATION.**

- **Les animateurs de randonnée et de course sont agréés par le bureau** en fonction de leur capacité à :
  - maîtriser les itinéraires (et le balisage pour les randonnées)
  - utiliser les topo-guides (rando)
  - doser les efforts et se mettre à la portée de tous
  - surveiller les risques objectifs, surmonter et résoudre les incidents
  - faire preuve d'autorité quand les circonstances l'exigent

Ce groupe, composé de membres volontaires, sous l'autorité du président, établit le programme des randonnées et des courses, désigne les animateurs en charge d'effectuer les reconnaissances préalables et la conduite de chaque randonnée et des séances d'entraînement à la course.

Les adhérents qui le souhaitent peuvent participer à ces reconnaissances.

Les animateurs en titre peuvent se faire remplacer occasionnellement par une personne apte à appliquer les règles du 1<sup>er</sup> alinéa du présent chapitre et agréée par le président.

- **Désignation et rôle de l'animateur responsable de randonnée.**

Pour chaque randonnée (**GR** ou **PR**) un animateur est désigné prenant en charge l'ensemble des randonneurs.

#### Reconnaissance préalable

En règle générale les randonnées font l'objet d'une reconnaissance préalable par au moins 2 animateurs ou 1 animateur et un adhérent.

Cette reconnaissance a lieu en principe une dizaine de jours avant la date prévue de la randonnée.

Elle a pour but de :

- définir les principales caractéristiques de la randonnée (longueur, tracé de l'itinéraire, durée estimée, difficultés, balisage..),
- fixer les lieux de rendez-vous,
- repérer les sites remarquables,

Il est envisagé, qu'en fonction des moyens dont elle disposera à l'avenir, l'association diffuse aux adhérents une fiche d'information, réalisée par l'**animateur responsable** à l'issue de la reconnaissance.

Cette fiche présentera succinctement le parcours : lieu, distance, difficultés éventuelles, recommandations particulières. Les modalités de diffusion restent à étudier.

- **Désignation et rôle de l'animateur responsable de la course.**

Pour chaque course, entraînement ou sur engagement, un animateur est désigné prenant en charge l'ensemble des coureurs.

#### **4 - SECURITE ET COMPORTEMENT EN RANDONNEE ET EN COURSE**

- **Responsabilités**

L'association « Guignen Les bons pieds » ne sera pas responsable des conséquences résultant de la pratique de la randonnée ou de la course à pied avec un état de santé incompatible avec celle-ci.

**A cet effet il est demandé à chaque adhérent de se faire établir par son médecin habituel un certificat établissant son aptitude inconditionnelle à la pratique sportive de la randonnée pédestre ou de la course à pied.**

**Les adhésions ne seront validées qu'après production de ce certificat.**

**Ce certificat ne sera valable que pour une saison du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août.**

**Le rythme de la marche s'effectue à une vitesse moyenne entre 4 et 5 km/h, soit une marche soutenue sans être trop rapide.**

**Le rythme et la durée des entraînements de course doivent être dosés par l'animateur de la séance en fonction des participants, de l'itinéraire et des conditions météo.**

L'objectif premier de l'association est de favoriser au mieux la pratique des activités pour laquelle elle a été créée.

**Cependant le bureau\* de l'association ne pourra endosser aucune responsabilité en cas d'incident ou d'accident survenant au cours d'une activité impliquant des adhérents de l'association mais hors la présence d'un responsable désigné par le bureau et/ou dans des créneaux non prévus au paragraphe 2 ci-dessus.**

Les membres sont tenus de ne pas nuire à la bonne marche de l'association et de respecter les règlements en vigueur sur la circulation au cours de la randonnée ou de la course.

\*« le bureau » : c'est-à-dire, le président et la totalité des membres du bureau élu en assemblée générale.

- **Moyens de sécurité rando et course**

Avant le départ, **l'animateur responsable** s'assure qu'un des participants emporte avec lui une trousse d'urgence, et que ce dernier, ou un autre adhérent, possède un téléphone portable. Ainsi, il sera possible de prévenir à tout moment les secours en cas d'urgence par le N° de sécurité européen 112, valable sur l'ensemble des réseaux. Il précise qu'en cas d'égarément, les personnes égarées qui possèdent un téléphone portable doivent l'ouvrir, l'animateur fera de même.

- **Conseils et consignes avant et pendant la randonnée ou la course**

Les mineurs doivent être accompagnés d'une personne responsable.

Les membres qui participent aux sorties revêtiront une tenue compatible avec la randonnée pédestre ou la course, en particulier en ce qui concerne les chaussures et les vêtements de pluie. Ils respecteront les consignes de l'animateur en matière de sécurité, d'itinéraire, d'attente des membres attardés, et les arrêts.

*Tous les membres sont tenus de lire avec attention les fiches d'information des séances (lorsqu'elles seront diffusées) et, en fonction des difficultés signalées, de participer ou non à la randonnée.*

**Le président**

Récépissé de création de l'association  
W352002043 - 14 janvier 2015  
Sous-préfecture de Redon.  
Journal officiel du 14/02/2015. Annonce N°708

## ANNEXE

### CONSIGNES DE SÉCURITÉ :

Ces consignes sont applicables à la pratique des 2 activités - randonnée et course.

**Avant de commencer l'activité l'animateur responsable :**

- réunit les participants pour une information sur l'activité du jour.
- au cours de cette information il rappelle les consignes à suivre en matière de sécurité, d'itinéraire, et de conduite de la marche ou de la course. Ces consignes doivent être strictement respectées.
- il rappelle en particulier que, marchant en tête du dispositif, il ne doit en aucun cas être dépassé par les participants.
- il désigne un serre-file qui marche ou court en dernière position et qui régule la marche ou la course par l'arrière. Son rôle est capital. En aucun cas le serre-file ne doit laisser des personnes derrière lui sans en être prévenu.

De plus quand le groupe se trouve sur un itinéraire non balisé et que la file n'est pas continue, le dernier membre de chaque petit groupe doit attendre à chaque croisement ou bifurcation le petit groupe suivant pour éviter qu'il ne s'engage dans une mauvaise direction. Cette directive est valable pour l'ensemble des petits groupes jusqu'à l'arrivée du serre-file.

Par ailleurs, tout membre qui s'éloigne momentanément de la colonne, pour quelque raison que ce soit, doit impérativement le signaler à un autre membre qui s'assurera du retour de l'intéressé dans le groupe.

Toute personne qui quitte volontairement et définitivement le groupe ou qui s'en éloigne sans en avertir **un animateur**, dégage la responsabilité de l'association.

Pour éviter les risques d'incidents, voire d'accidents, la participation des chiens est vivement déconseillée et en tout état de cause ils devront être tenus en laisse. L'assurance de l'association ne prend pas en compte les animaux ni les conséquences de leur comportement.

### **Recommandations de la Sécurité Routière : marcher en groupe organisé**

À noter : durant une randonnée, il est préférable pour un 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 un à l'arrière, et de désigner un éclaireur pour les virages.

Le port d'effets réfléchissants sera décidé par le responsable de l'activité.

#### **1.Cas d'un groupe de moins de 20 personnes**

> En groupe, vous devez vous 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, vous avancez en colonne par un, vous devez vous déplacer sur le bord gauche de la chaussée, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité ou sauf circonstances particulières.

#### **2.Cas d'un groupe plus important**

> Si votre groupe est plus important (plus de 20 personnes), il vous est recommandé de le scinder en plusieurs groupes.

À l'intérieur de chaque groupe, déplacez-vous 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 par les véhicules.