



Espace J. de Greling
107 rue Bondil
83140 Six Fours les Plages
Tél : 06 31 17 15 86
leolagrangesixfours@leolagrange-sixfours.net
<http://leolagrange-sixfours.net>

Permanences : vendredi , de 16H00 à 18H00

Section Randonnées Pédestres

Règlement intérieur

Le règlement intérieur est un recueil de quelques règles permettant de pratiquer la randonnée dans la sécurité et la sérénité , autant pour les participants que pour les animateurs et dans le respect des riverains des chemins et de l'environnement . Pour quelques recommandations, il ne s'agit que d'un rappel d'éléments du savoir-vivre en commun et du respect mutuel , faisant **appel au bon-sens le plus élémentaire** .

1 La section « Randonnées Pédestres »

Ouverte en 1996 , cette section est une composante du Club Leo Lagrange Six Fours , club multi-activités créé en 1978 . La section est affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre , « FFRP » et rattachée fonctionnellement au Comité Départemental sis à Toulon . Son fonctionnement est en accord avec les statuts de Léo Lagrange et avec ceux de la FFRP .

1.1 Présentation

Sa raison d'exister est la pratique de la randonnée pédestre tout terrain , tant pour son aspect sportif que pour la découverte , le tourisme et les loisirs qui lui sont associés. Chaque adhérent au Club peut devenir membre de la Section

L'objectif est de satisfaire au mieux la plus large majorité des membres , dans les conditions optimales de sécurité . Le Club est avant tout une Amicale où l'on se réunit pour le plaisir de pratiquer en commun (d'apprendre à .. le cas échéant) une activité de plein air que l'on aime et qui est si importante pour la santé , en étant pratiquée dans la plus grande convivialité .

Ce n'est pas un organisme de tourisme avec relations « clients – fournisseurs » , il s'agit de la mise en commun d'actions proposées par des bénévoles .

1.2 Fonctionnement général

La section est dépendante du **Conseil d'administration** dont deux membres sont délégués , un responsable et un adjoint , chargés de coordonner les propositions des animateurs , afin de garantir un programme homogène respectant les aspirations du plus grand nombre : « chaque adhérent doit trouver , chaque semaine du programme sept./ juin , ce qui lui correspond le mieux , tant sur le plan de la durée que sur celui de la difficulté d'une randonnée » . Les randonnées ne répondant pas à ces critères ne peuvent entrer dans un programme du Club et ne peuvent être organisées en son nom .

La section , outre les deux délégués du C.A. , comporte un certain nombre d'animateurs (environ un par douze membres) , qui devront être formés « aux premiers soins » . Progressivement , ils devront être également formés , dans le cadre des actions de la FFRP , en vue , si possible , de l'obtention du Brevet Fédéral d'Animateur .

D'autre part , il est nécessaire que des membres soient formés au balisage des chemins , afin de participer aux actions menées sous la responsabilité de la FFRP .

Il s'agit d'un « collectif de travail » qui propose , organise et suit le bon déroulement des actions entreprises . Les délégués rendent compte à chaque réunion du C.A.

Les animateurs travaillent en collégialité pour le partage d'expériences , la mise en commun des éléments constitutifs des randonnées réalisées afin d'enrichir la base de données des parcours , et sa mise à jour au fil de l'eau ; cette base est à la disposition exclusive des animateurs . Les reconnaissances de parcours se font par petits groupes d'animateurs , afin d'assurer la réalisation des randonnées du programme , même en cas d'absence de l'organisateur prévu pour assurer la sortie concernée . A moyen terme , la base de donnée doit permettre de limiter les opérations de reconnaissance pour les parcours « classiques » déjà réalisés , et ainsi libérer du temps des animateurs pour rechercher de la documentation patrimoniale autour d'un parcours , en vue de partager une meilleure connaissance de la région avec les participants . Les animateurs peuvent faire appel , ponctuellement , à un spécialiste de l'histoire locale (de l'Antiquité à nos jours) ou de métiers disparus dans l'accompagnement d'une sortie axée sur un thème particulier .

Programme de randonnées à la journée / demi-journée

Le programme prévisionnel est trimestriel ; une réunion des animateurs et des délégués a lieu en juin , en décembre et en mars pour établir le programme homogène à venir , sur propositions des animateurs . En fonction du nombre de randonnées prévues par le C.A. et du nombre d'animateurs , un ratio est établi afin de répartir au mieux le nombre de sorties par animateur et de garantir une « réserve » pour pallier l'absence d'un animateur pour raisons de santé , empêchement familial ou formation .

Séjours de randonnée / tourisme – Sorties-randos

Une telle organisation est le fruit d'une étude spontanée proposée par un animateur , en liaison ou non avec un organisme local pour les parcours de randonnée , et avec une logistique adaptée pour le transport et l'hébergement. La proposition est faite au C.A. , directement par l'animateur . Le C.A. donne son avis et ses membres concernés mettront tout en œuvre pour la réussite de l'action : information des adhérents , aspects financiers , avances d'hébergement et/ ou de transport ...L'organisateur est tenu d'informer le(s) délégué(s) du bon déroulement de la préparation de l'action prévue . De même , il fera un compte-rendu de

déroulement au C.A. à fins d'enrichissement des méthodes d'organisation du Club , ou se fera remplacer par un délégué en cas d'indisponibilité . Le suivi des inscriptions est fait directement par l'organisateur , en liaison avec les permanents du vendredi .

Information des adhérents

L'information est faite sous deux formes , pour l'ensemble des adhérents du Club :

- support papier , par **Info Leo** qui est une publication trimestrielle et **Leo Flash** qui est une information ponctuelle complémentaire
- par le site internet «www.leolagrange-sixfours.net » qui est mis à jour « au fil de l'eau »

Ces informations sont gérées par le responsable de communication du Club avec l'aide du « webmaster » et des chargés de distribution des documents papier

Bilan des actions / prévisions pour le futur exercice

La section n'ayant pas de statuts particuliers , le suivi est fait à chaque réunion des animateurs . Une synthèse est présentée , sous forme de bilan global , aux adhérents lors de l'assemblée générale ordinaire du Club . Sont donnés les éléments chiffrés des randonnées effectuées (demi-journée , journée , séjours) , des actions de formation ainsi que les rappels éventuels concernant le comportement en randonnée . Les rapporteurs donnent également les orientations futures de la section , pour ce qui concerne les programmes de randonnées et de formation , éléments déterminés par le collectif , avec assentiment du C.A.

1.3 Adhésion – Administration

Pour devenir membre , il faut accepter le règlement intérieur , remplir la fiche d'adhésion et s'acquitter de la cotisation dont le montant comprend la carte Leo Lagrange avec assurance couvrant toutes les activités du Club et la licence individuelle FFRP . Le membre doit obligatoirement fournir un certificat médical de moins de trois mois , attestant d'une non-contre indication à la pratique de la randonnée pédestre ; ce certificat doit être fourni chaque année **lors de l'inscription**

Les opérations administratives sont effectuées **exclusivement** au siège du Club , lors des permanences du vendredi

2 Les activités de la section

2.1 Activités internes

Les randonnées : raison d'exister de la section , traitées en détail au chapitre 3

Les actions de « formation randonnée » : destinées aux animateurs ainsi qu'aux membres qui désirent s'initier à la lecture de carte de randonnée , à l'utilisation de la boussole , à la construction d'un itinéraire , aux règles de sécurité en randonnée , pour une préparation éventuelle au stage d'Initiation , prélude au Brevet Fédéral . Les informations et le calendrier sont diffusés par les moyens cités plus haut .

Les sorties à caractère touristique (« sorties-randos ») : elles restent dans le cadre de la randonnée et sont exclusivement réservées aux membres de l'association à jour de cotisation et munis de la licence FFRP

NOTA : Les activités exceptionnelles telles escalade , rafting , via ferrata par ex. ne peuvent être organisées qu'avec le concours de moniteurs diplômés et avec une assurance individuelle couvrant les risques de cette activité . **Précision** : ces activités font appel à un équipement individuel particulier tel baudrier , casque et sont totalement étrangères à la pratique de la randonnée ; le présent règlement n'est pas adapté à ces activités qui ne sont pas exercées dans le Club .

2.2 Activités extérieures

Manifestations internes au Club : la section participe très activement aux manifestations festives : tournois de boules , jeux de société , conférences culturelles ...Des invités peuvent participer , sous réserve d'approbation de l'organisme dirigeant

Manifestations externes au Club : la section participe à diverses activités proposées :

- par la municipalité : forum des associations , Téléthon
- par les clubs voisins : fête de la randonnée , marche d'orientation...
- par la FFRP , Comité Départemental : balisage de chemins

3 Les randonnées

La section propose plusieurs types de randonnées : semaine , dimanche et hors calendrier , de niveaux différents codés selon la classification la plus répandue (P./ T.) , précisant également la distance , la durée prévue , le dénivelé positif cumulé et les frais de covoiturage . L'encadrement est assuré par des animateurs , diplômés ou non , agréés par le Club .

3.1 Randonnées à la journée ou demi-journée

Toutes les sorties de semaine et du dimanche se font sans inscription préalable , sauf cas de déplacement en car et/ou visite payante d'un site en cours de randonnée . Le rendez-vous se fait sur le parking de la Coudoulière où les véhicules restant doivent être garés aux endroits autorisés , afin de ne pas perturber les entrées/sorties des véhicules . **La zone en face de l'entrée est réservée au rassemblement nécessaire pour s'organiser en covoiturage**, le comptage et les consignes de l'animateur

3.2 Randonnées hors calendrier (Sorties-randos)

Voir chapitre 1.2 « Séjour de randonnées/tourisme – Sorties-randos »

3.3 Classification des randonnées

Les randonnées sont classées suivant 2 codes de difficulté : **Pénibilité** et **Technicité** , ainsi que par d'autres éléments importants

- **Pénibilité**

P1 : chemin sur terrain souple , ou faiblement pierreux, dénivelé inf. à 300 m , pentes douces

P2 : long trajet (17 à 20 km) sur chemins pierreux ou ravinés , obstacles naturels facilement franchissables , **ou** distance inférieure mais de dénivelé compris entre 300 m et 500 m , à pentes assez raides

P3 : trajet sup. à 20 km **ou** parcours avec passages rendus difficiles par la végétation , les ravinements , les obstacles naturels et à dénivelé important , sup. à 500 m

- **Technicité**

T1 : pas de difficulté technique , éventuellement passages en balcons non escarpés

T2 : passages nécessitant l'aide des mains et faisant appel à un bon équilibre , à l'agilité , à la force (ressauts , gués , fossés , éboulis , lapiaz , fortes descentes ...)

T3 : passages de ressauts rocheux parfois longs et délicats , le cas échéant équipés de câbles , de chaînes ou de cordes ; ces passages nécessitent une grande concentration et doivent être déconseillés aux randonneurs sujets au vertige

- **Autres éléments importants**

. **Distance** : donnée à titre indicatif , l'animateur ayant quelquefois la possibilité de moduler en fonction du déroulement de la randonnée , avec l'assentiment des participants

. **Temps de parcours** : donné à titre indicatif , basé sur la distance , la pénibilité et la période de l'année

. **Dénivelé positif cumulé** : on indique le total des différences de niveau à franchir en montée sur un parcours
Attention !!! l'expression d'altitude est une notion toute autre , ne pas confondre

3.4 Participation aux randonnées

La participation aux randonnées est réservée aux membres à jour de cotisation d'adhésion et de licence FFRP ayant remis un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la randonnée .

Les nouveaux venus peuvent bénéficier d'une sortie d'essai avant d'adhérer .

Il est fortement conseillé aux nouveaux pratiquants de commencer par des sorties parmi les plus faciles , afin d'être conseillés , le cas échéant , par l'animateur . Lors de la première sortie , ils sont tenus de se présenter à l'animateur avant le départ .

Pour des raisons de sécurité , et afin de respecter les interdictions éventuelles sur le parcours (chemins traversant des propriétés privées en particulier) et les autres participants , les animaux **ne sont pas admis**

3.4.1 Préparation d'une randonnée - Equipement

. **Alimentation** : correcte la veille au soir , avec des sucres lents (pâtes , féculents ...) et prise d'un véritable petit-déjeuner le matin , même si l'on n'a pas cette habitude (tartines , confiture ..)

. **Le port de chaussures de randonnée à tige haute et semelles crantées est obligatoire** du fait particulier des chemins de notre région ; choisir des chaussures à support de voûte plantaire correct . Les chaussures du type « tennis » ou « basket » sont inadaptées . Le randonneur prend soin régulièrement de ses pieds (coupe des ongles)

. **Vêtements** : ils doivent être adaptés à la pratique de la randonnée et modulés en fonction des conditions météo.

. **Sac à dos** : se munir d'un sac adapté au type de randonnée prévu , en fonction de son contenu >> coupe-vent ou cape , barres énergétiques , eau en quantité suffisante (env. ¼ litre par heure , on ne doit jamais se déshydrater sous peine de contraction de tendinites , de crampes et de fatigue précoce)

. **Pharmacie** : se munir de sa propre pharmacie à destination thérapeutique et spécifique . L'animateur n'a pas le droit de donner des médicaments à ingérer ou à inoculer , il ne peut prodiguer que les premiers soins , en attente éventuelle des secours institutionnels . Il est muni d'une trousse de premier secours

. **Problème de santé** : prévenir l'animateur avant le départ

. **Pique-nique** : ne pas l'oublier pour une sortie à la journée

. **Bâtons** : le cas échéant , choisir un modèle télescopique à 3 brins , avec capuchons amovibles aux pointes , pour usage dans les parcs nationaux et conservatoire du Littoral (logeables , repliés , dans le sac , ce qui évite de blesser quelqu'un dans les passages accidentés)

. **Choix de la randonnée** : c'est primordial pour marcher à son rythme , sans forcer l'allure . Il ne faut ni se sous-estimer , ni se surestimer . Il n'est pas déshonorant de marcher dans un groupe plus lent lorsque l'on a besoin de se « remettre en forme » ; en cas de doute , s'adresser à l'animateur qui pourra vous aider , par la comparaison à des références de difficulté que vous avez déjà rencontrées.

. **Documents** : Chaque participant doit porter sur lui : sa licence FFRP , sa carte d'assuré social et le n° de tél . d'une personne à prévenir en cas d'accident (éventuellement : photocopies des documents) . Egalement , il doit enregistrer le n° de téléphone de tous les animateurs , afin de pouvoir joindre celui de sa sortie au cours du trajet (ou pendant la randonnée , en cas de nécessité absolue ; attention !! les liaisons ne sont pas toujours possibles) .

Bien se préparer , c'est éliminer une grande partie de risques . Une randonnée ne doit pas se transformer en « punition » , mais rester une partie commune de plaisir partagé .

3.4.2 Rendez-vous avant le départ

L'heure indiquée au programme (trimestriel ou particulier) est l'**heure de départ** . Par conséquent , il est demandé de se présenter à l'animateur 10 à 15 min. avant cette heure . De cette façon , l'animateur peut dénombrer les participants , leur donner des informations éventuelles concernant la randonnée prévue (le cas échéant , annulation ou changement de destination) et surtout , il indique le lieu de rassemblement des véhicules au départ réel de la randonnée (avec parcours , éventuellement) . Il détermine également le nombre de véhicules , afin de vérifier que tous les participants prévus sont bien arrivés à destination

3.4.3 Déplacements

Pour les déplacements à la journée ou à la demi-journée , il est fortement recommandé de se regrouper dans un minimum de voitures , pour deux raisons : il est fréquent que les emplacements soient limités en nombre au départ de la randonnée , et cela permet de diminuer les frais et la pollution .

L'utilisation alternative des véhicules est conseillée . Sauf avec son accord préalable , le propriétaire doit être indemnisé (carburant et péages éventuels) . La participation conseillée aux frais pour les personnes transportées est établie par le C.A. et proposée à chaque publication de « INFO LEO » (colonne « **frais** »)

Important : le propriétaire doit s'assurer que son contrat comporte la couverture des personnes transportées

3.4.4 Comportement au cours de la randonnée

Les participants doivent respecter les directives données par l'animateur , **et lui seul** . C'est lui qui gère l'itinéraire : distance et temps utile pour l'accomplissement du parcours . Il peut déléguer momentanément la conduite à un participant connu , **sur une partie du parcours** , après lui avoir donné les consignes (balisage , point de regroupement ...) ; cette éventualité peut se produire si l'animateur juge utile d'accompagner des participants en difficulté physique passagère . De même , il peut imposer des petites pauses (5 min. maxi) afin que chacun puisse adapter son habillement , se désaltérer et s'alimenter . Il détermine pour les randonnées à la journée , le cas échéant avec l'avis des participants , l'endroit de pique-nique le plus adapté (n'oubliez pas qu'il est réputé avoir « reconnu » le parcours et avoir intégré tous les éléments de la marche) . Il sait par où passer , connaît les curiosités ou points caractéristiques quelquefois cachés par la végétation ; on peut le questionner , mais il ne connaît peut-être pas tous les détails qui pourraient vous intéresser , soyez indulgent .

>>>Quelques règles essentielles pour la sécurité :

- ne pas précéder l'animateur sans son accord
- regarder derrière soi et stopper dès qu'il y a un écart significatif (on ne voit pas celui qui suit) après avoir averti celui qui précède
- ne pas perdre de vue celui qui précède
- s'arrêter systématiquement à chaque croisement après avoir identifié la direction prise par celui qui précède , et attendre de voir le suivant .
- en cas de besoin d'isolement , prévenir le responsable du groupe ou le serre-file et laisser son sac sur le chemin.
- Prévenir ou faire prévenir l'animateur en cas de problèmes physiques : malaise , fatigue anormale , difficulté à suivre ...
- ne pas s'écarter du groupe . Le Club et l'animateur sont dégagés de toute responsabilité lorsqu'un participant quitte volontairement le groupe au cours d'une randonnée sans en avoir averti l'animateur . Dans le cas contraire , l'animateur pourrait déclencher des recherches .
- en parcourant le long d'une route , on se conforme aux instructions de l'animateur : marche en file indienne , par groupes séparés le cas échéant ; une attention particulière est obligatoire , le fait d'être vu par les usagers de la route étant plus important que celui de voir soi-même .
- **solidarité** : l'appartenance au Club implique un minimum de solidarité entre les membres , ce qui doit se traduire , en particulier , par l'aide mutuelle lors de randonnées comportant des passages difficiles ou malaisés

>>>Respect et protection de la nature

- les chemins et pistes , en forêt ou non , sont à 75 % en territoire privé ; respecter la tolérance de passage accordée
- respecter le tracé des sentiers , ne pas utiliser de raccourcis , surtout en milieux sensibles à l'érosion : dunes , montagnes et fortes pentes . Il faut limiter le piétinement de la végétation et ne pas créer de couloirs d'érosion
- rester discret , penser aux autres et à la sérénité de la nature et de la faune ; seule exception : présence de chasseurs , pour avertir de son passage .
- respecter la nature en apprenant à connaître la faune et la flore , surtout dans les espaces sensibles
- ne pas cueillir de fleurs ou de plantes , ne pas piétiner de semis , ne pas fouler une fourmillière , ne pas détruire un nid , ne pas emmener de petits animaux comme par ex.les tortues d'Hermann dans le massif des Maures , l'espèce est en voie de disparition
- ne laisser aucune trace de passage . **Emporter tous les déchets** , y compris les mouchoirs papier , jusqu'à la prochaine poubelle . Surtout , ne pas jeter de peaux d'agrumes et fruits divers dans la nature

- ne pas allumer de feu dans les zones à risques : forêts , broussailles ...
- refermer clôtures et barrières derrière soi
- ne pas dégrader cultures et plantations et ne pas déranger les animaux domestiques ou les troupeaux

>>>En fin de randonnée

Il n'est pas acceptable que des participants partent devant et rentrent directement chez eux . Il est nécessaire de se regrouper et d'attendre , au point final de la randonnée , le feu vert de dispersion de

l'animateur , au moins par politesse , mais surtout par sécurité , afin de recenser l'ensemble du groupe . L'animateur se réserve le droit de refuser les indisciplinés lors d'une prochaine sortie .

4 Les animateurs de randonnées

Les animateurs de randonnées et les organisateurs sont **bénévoles** , ils ne sont ni rémunérés , ni indemnisés : ils paient leurs cotisations comme tous les membres . Ils prennent sur leur temps de loisir et parfois familial et en « sont régulièrement de leur poche » : coups de téléphone , courrier de réservation , déplacements de reconnaissance , documents tels cartes et topos , etc... Ils s'efforcent d'obtenir les coûts les plus bas pour les séjours et déplacements en car . A chaque sortie , leur contribution financière est identique à celle de chaque participant . Pour des séjours , les gratuités éventuelles obtenues sont déduites du prix total à répartir .

Les animateurs , brevetés FFRP ou non , ont une grande expérience du terrain et de la conduite de randonnée . Ils s'astreignent à régler le rythme de marche , particulièrement dans la phase d'échauffement . Ils sont agréés par le Club , il est absolument interdit de mener une randonnée au nom du Club sans avoir l'agrément du délégué ou du président .

En cas d'accident , après les premiers soins , ils notent les circonstances et les noms des témoins éventuels . Dès leur retour , ils assistent la personne blessée pour faire la déclaration à l'assurance , qui doit être faite dans les deux jours .

Un animateur peut annuler sa sortie au dernier moment pour diverses raisons : santé , familiale , météo . Les membres présents peuvent alors choisir , le cas échéant , une autre randonnée , avec un autre animateur . Egalement , pour des raisons climatiques , l'animateur peut changer de destination de randonnée , afin d'assurer la sortie prévue ce jour là . En cas d'annulation de sortie par l'animateur , si le groupe constitué décide de partir sous la direction d'un membre qui n'est pas animateur agréé par le Club , c'est alors une sortie à titre personnel , avec les risques que peut comporter un accompagnement improvisé ; la responsabilité du Club est alors entièrement dérogée en cas d'accident .

Les animateurs sont en droit de refuser la participation d'un membre :

- qui leur paraît insuffisamment ou mal équipé
- dont la forme physique ne leur semble pas compatible avec le niveau de la randonnée proposée
- qui n'a pas respecté les recommandations lors de randonnées précédentes
- qui perturbe le bon fonctionnement du groupe , en violation du règlement intérieur

Ce présent règlement n'est qu'un recueil d'éléments visant à passer des moments agréables ensemble , dans la convivialité et le respect mutuel . Ce n'est pas un carcan , chacun devant faire preuve de BON SENS, pour le plaisir de tous.

Bonnes randonnées