

Règles de bonne conduite et de sécurité des marcheurs

L'Association des Amis de la Côte de Granit Rose (ACGR) est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP). A ce titre, l'ACGR applique les recommandations de la FFRP à tous ses adhérents, licenciés ou non.

Le Mémento de la FFRP « Recommandations et règles de pratiques, encadrement et organisation », édition de septembre 2018, est à disposition des adhérents marcheurs à la permanence de l'association.

L'ACGR organise des marches les lundis, mardis et jeudis de septembre à juin.

Chaque randonneur doit obligatoirement :

- être à jour de la cotisation annuelle à l'association ;
- opter soit pour une licence de la FFRP, soit pour l'assurance accident souscrite par l'ACGR auprès de GROUPAMA ;
- fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la randonnée. Ce certificat médical est valable trois ans.

Les personnes non adhérentes désirant découvrir nos conditions de marche peuvent bénéficier de deux randonnées sans adhésion, sous leur responsabilité personnelle.

Les personnes titulaires de la Licence FFRP via une autre association sont les bienvenus sous réserve de fournir copie de leur licence et de s'acquitter de l'adhésion à l'ACGR.

Pour des raisons de sécurité, la présence d'animaux domestiques, même tenus en laisse, est strictement exclue.

Les randonnées sont encadrées par des bénévoles de l'association sous la responsabilité du (de la) Président(e).

Le responsable d'une sortie peut, selon des critères climatiques ou autres, modifier l'itinéraire. Il se rendra sur les lieux de rendez-vous en cas d'annulation. **En cas d'alerte météo de vigilance Orange sur le département, toutes les sorties sont automatiquement annulées.**

Toute marche doit être encadrée par 2 animateurs (1 meneur à l'avant et 1 serre-file à l'arrière). Ces deux animateurs doivent impérativement porter un gilet fluorescent. Le meneur (ou une autre personne du groupe) doit disposer d'une trousse de premier secours (à récupérer à la permanence de l'association).

La randonnée en groupe nécessite de la discipline. Les randonneurs doivent respecter les bénévoles encadrants et suivre leurs instructions selon les routes et chemins empruntés. Le meneur donne le rythme et ne doit pas être dépassé par les participants.

Les itinéraires de randonnée choisis privilégient les chemins. Toutefois, certaines parties des itinéraires peuvent emprunter et/ou traverser des routes. Les cheminements sur route se font en file indienne sur le côté droit de la route, en laissant sur la voie un passage libre aux véhicules. Les traversées se font à l'initiative du meneur et sous son contrôle. (en groupe) La traversée d'une voie rapide est strictement interdite en dehors des passages protégés.

Les randonneurs doivent respecter les lieux et structures empruntés, les propriétés privées ainsi que la flore et la faune environnantes (ne pas cueillir de fleurs ou de plantes). Le ramassage de fruits, châtaignes, champignons sur la voie publique est toléré sans ralentir la marche des randonneurs.

Pour des raisons de sécurité et de confort optimum, les randonneurs doivent porter une tenue vestimentaire adaptée à la marche (en particulier des chaussures de randonnée) et aux conditions climatiques (vêtements chauds, coupe-vent, protection contre la pluie et/ou le soleil, ...). L'utilisation de bâtons de marche est recommandée.

Il est aussi recommandé aux marcheurs de se munir de boisson pour se réhydrater et d'encas pour palier à d'éventuelle hypoglycémie durant le temps d'effort.

En cas de problème, difficulté ou retard d'un marcheur, faire prévenir le meneur, si vous vous écartez du groupe avertir un randonneur ou laisser au niveau de « l'arrêt » ses bâtons ou son sac, l'entraide et l'autodiscipline sont les meilleurs remèdes.

Pour profiter au maximum des sorties, la bonne ambiance, la décontraction, le plaisir d'être ensemble et la cohésion du groupe sont autant d'éléments qui contribuent à la réussite de toutes nos randonnées.

Les pauses de récupération, de contemplation de nos paysages magnifiques et variés ainsi que les commentaires de personnes avisées, sont les compléments.

Randonner seul, en famille, entre amis ou avec une autre Association ne peut en aucun cas engager la responsabilité des Amis de la Côte de Granit Rose.

En cas de problèmes, s'adresser à Guy MARÉCHAL (Président de l'ACGR) au 07 77 89 10 12 ou par [le formulaire de contact](#).