



\*complément au RI Général

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

**La cotisation** réglée en avril couvre la période **du 1er Avril au 31 Août de la même année.**

Les mois de Janvier, Février et Mars sont consacrés aux raquettes et au ski de fond.

**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 et reconnaissances de terrain)
- le surcoût de leur licence encadrant « Accompagnateurs Bénévoles de Randonnée » (ABR)

***Le but des sorties n'est pas de faire des performances mais une randonnée agréable pour tous qui laisse le temps de profiter du paysage, d'admirer la nature, etc....***

***En fonction du nombre de participants et d'accompagnateurs il y a en général un, deux ou trois groupes de niveau : circuit long (chamois), circuit intermédiaire (bouquetins), circuit court (marmottes).***

Il est nécessaire d'avoir 1 accompagnateur pour 12 personnes, 20 s'il y a un serre-file. En conséquence si ce critère n'est pas respecté, une sortie peut être annulée. Dans le cas où il y aurait un seul accompagnateur il tiendra compte du niveau du groupe et s'adaptera aux plus doux.

#### **Principes de base :**

- Accepter de sortir en groupe, c'est respecter les consignes données par l'accompagnateur.
- 4 randonneurs en plus de l'accompagnateur est le minimum pour qu'une sortie ait lieu.
- En cas de temps incertain, c'est à vous de décider si vous venez à cette sortie.
- 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 le lundi et restent susceptibles d'être modifiés en fonction de la météo.
- Vous devez renseigner le Doodle qui vous sera adressé avec ce mail pour vous inscrire à la sortie afin de permettre aux accompagnateurs d'établir la liste des présents dans chaque groupe avant le jour de la randonnée.
- En cas d'annulation de dernière minute, un mail vous sera adressé et éventuellement une personne sera sur le lieu de rendez-vous pour en vous informer.
- En cas de mauvais temps le jeudi un report sur le vendredi sera éventuellement organisé.
- En cas de vigilance orange le jour de la randonnée quel qu'en soit le motif, celle-ci sera obligatoirement annulée.

#### **Il est demandé aux randonneurs :**

- De participer aux frais de transport sur la base du co-voiturage avec 5 personnes / voiture, 0,30 € par Km selon la formule suivante : nombre de km parcourus x 0,30 (+ les frais de péage éventuels) x nombre de voitures / nombre de participants (gratuité pour le nombre d'accompagnateurs requis en fonction du groupe : 1 accompagnateur pour 12 personnes maximum par groupe).
- 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, chaussures à tige haute, bâtons**) sans oublier en-cas et eau en quantité suffisante.
- De savoir évaluer ses capacités afin de choisir le groupe le mieux adapté à sa condition physique du moment : s'inscrire dans le groupe le plus doux (marmottes) en cas de doute ou si vous n'avez pas effectué de randonnées au cours du mois précédent. Il est nécessaire 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-fréquencemètre.
- De se présenter sur le parking au moins **15 minutes avant l'heure de départ**, afin de faciliter la répartition des participants dans les voitures.
- De laisser l'accompagnateur décider du trajet et de l'itinéraire de la randonnée.
- 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, 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.

#### **Rôle des Accompagnateurs Bénévoles de Randonnée (ABR) :**

- Choisir l'itinéraire de randonnée, préalablement étudié avec soin.
- Choisir l'itinéraire de parcours en véhicule, le point de regroupement intermédiaire éventuel, le parking où laisser les voitures, en informer précisément chaque chauffeur.
- Désigner un serre-file (si possible 1 personne ayant suivi une formation « prévention et secours civiques Niveau 1 »).
- Veiller au bon déroulement des randonnées, en particulier à la sécurité des randonneurs. Si besoin demander à un randonneur non entraîné d'aller dans le groupe des marmottes.
- Fixer l'allure du groupe notamment au départ en fonction des randonneurs présents.
- Déterminer les haltes intermédiaires pour récupérer, boire, déjeuner...
- Les ABR se réservent le droit, par sécurité, de changer la destination au dernier moment.

#### **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 un des deux responsables de la section randonnée. Le nombre de sorties « invité » annuel est limité à 3 par randonneur. En plus des frais de transport il sera demandé pour chaque invité une participation par sortie d'un montant défini chaque année par le Conseil d'Administration.
- 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.
- Dans le cadre d'un séjour randonnée organisé par la GV, les personnes extérieures qui accompagnent un randonneur devront obligatoirement prendre leur licence FFEPGV pour participer à ce séjour et être couverts en cas d'accident. Par ailleurs elles devront s'acquitter d'une participation aux frais de la section randonnée d'un montant défini chaque année par le Conseil d'Administration.
- Pour les sorties raquettes, les personnes qui s'inscriraient à la journée ne pourront le faire plus de 2 fois sur les 8 sorties.

#### **Rappel :**

- Certificat médical obligatoire modèle GV avec cases randonnée dûment remplies pour les nouveaux adhérents ainsi que pour les anciens au cas où ceux-ci n'auraient pas coché non à toutes les questions du questionnaire médical envoyé lors de l'inscription.
- En cas d'accident, tout randonneur est couvert par la FFEPGV qui a souscrit une assurance auprès de GROUPAMA. Il doit remplir une déclaration d'accident et l'adresser à cette assurance dans les 5 jours qui suivent l'événement.
- Cette déclaration peut être faite en ligne ou adressée par mail ou par courrier à GRAS SAVOYE (déclaration de sinistre) qui est le courtier de GROUPAMA (cf coordonnées sur la fiche individuelle randonneur). L'imprimé est à demander aux responsables de la section randonnée ou aux ABR.
- En cas d'accident grave loin du domicile appeler EUROPE ASSISTANCE +33 1 41 85 81 02 en rappelant n° de contrat 58225118

**Responsables de la section randonnée : Sylvain Cerquant et Isabelle Gonnet.**

#### **Accompagnateurs Bénévoles de Randonnée (ABR) :**

<b>Philippe Hugot</b>	depuis 1999	<b>Isabelle Gonnet</b>	depuis 2015
<b>Gilbert Liaud</b>	depuis 2000	<b>Sylvain Cerquant</b>	depuis 2016
<b>A. Marie Morel</b>	depuis 2008	<b>Gilles Thomas</b>	depuis 2017
<b>Claude Chaffanel</b>	depuis 2015		

**Serre-Files : Christiane Assier, Christiane Bory, Françoise Serre Debeauvais, Majo Tabet.**

***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.***

CLUB DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE N° 038134 - Le Clos Faure 38330 Saint-Ismier

Courriel : club.gvstismier@gmail.com - Site : <http://gvsaintismier.org>

Association enregistrée à la Préfecture de l'Isère n° W381007319  
Agrément Jeunesse et Sport n° 3886110 – Etablissement Sportif n° 03897