

CLUB VOSGIEN DE METZ

Règlement Intérieur de l'Association

Modalités d'application des dispositions statutaires

Le présent règlement intérieur a pour objet de compléter les statuts en précisant les modalités d'application des règles de fonctionnement de l'association.

Le présent règlement intérieur est également un recueil des règles permettant la pratique de la randonnée pédestre en toute sécurité et dans la sérénité tant pour les animateurs que pour les randonneurs et dans le respect de l'environnement.

Il définit et précise les modalités d'organisation et de fonctionnement du CV de Metz.

Article 1 : Ayants-droit

Pour pouvoir participer aux randonnées organisées par l'association, il faut :

- accepter le présent règlement intérieur,
- avoir acquitté le montant de la cotisation qui se rapporte à l'année civile au plus tard le 31 janvier.
- justifier de son aptitude à pratiquer la randonnée par la remise d'un certificat médical de non contre Indication à la pratique de la marche.

Article 2 : Programme des randonnées

L'association propose une gamme variée de randonnées dont l'encadrement est assuré par des animateurs diplômés G.R.P. ou agréés par l'association.

2.1 Randonnées de la demi-journée

- le jeudi après midi : marche à allure moyenne, 3 h à 3h1/2

2.2 Randonnées de la journée

- le dimanche en général, leur distance est variable et indiquée dans le programme semestriel et sur le site internet du CVM, de même que la distance en km pour se rendre sur le lieu de départ de la randonnée.
- est également indiqué dans ce même programme lorsque le repas est tiré du sac, s'il se prend dans la nature ou dans un café. Dans ce dernier cas, une consommation au moins est obligatoire.

2.3 Randonnées sur un week-end

- ces marches nécessitent une inscription auprès de l'animateur. Elles comportent un hébergement. Tous les frais inhérents sont à régler au préalable. S'il devait y avoir des directives particulières elles seraient édictées par l'animateur.

2.4 Randonnées allure soutenue

- ces marches sont proposées certains dimanches (voir presse et ou site internet)

2.5 Informations

- les directives pour chacune des randonnées sont à consulter :
 - sur le programme semestriel transmis par courrier ou remis à tous les adhérents ayant acquitté leur adhésion.
 - en interrogeant le *répondeur téléphonique : 07 81 54 07 54*
 - en lisant le *républicain lorrain*,
 - en consultant le site *clubvosgienmetz.fr*
 - ou encore en téléphonant à l'animateur de la marche

Article 3 – classification des randonnées

La classification des randonnées est fonction de la technicité ou de la pénibilité. Toutefois les randonnées sont caractérisées par leur distance, leur rythme et leur dénivelée cumulée. Ces critères sont variables en fonction de la saison et des conditions météorologiques.

3.1 les randonnées du jeudi

Elles s'effectuent à allure modérée sur distance plus ou moins de 8 km à 10 km présentant peu de dénivelée.

3.2. les randonnées du dimanche

Les critères d'allure, de distance et de dénivelée sont précisés par l'animateur responsable de la sortie et également sur le programme semestriel.

3.3. les randonnées du week-end

Les randonnées du W.E. s'effectuent dans les mêmes conditions que celles du dimanche.

Article 4- Participation aux randonnés

La participation aux randonnées est ouverte à tous les ayants-droit définis à l'article 1 du présent règlement.

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. Lors de la première sortie ils sont tenus de se présenter à l'animateur.

L'adhérent doit choisir une randonnée dont les critères correspondent à ses capacités physiques. C'est primordial de marcher à son rythme sans forcer l'allure.

Article 5 – Recommandation pour l'équipement personnel

« Bien se préparer, c'est éliminer une grande partie des risques »

5.1 Le port de chaussures de randonnée à semelles crantées est fortement conseillé. Les chaussures de type tennis ou basket sont inadaptées.

5.2 Les vêtements doivent être adaptés à la pratique de la randonnée et modulés en fonction des conditions météo

5.3. Le sac à dos doit être adapté au type de randonnée effectuée. Il doit permettre le transport d'un coupe-vent ou d'une cape de protection contre la pluie, de barres énergétiques, d'eau en quantité suffisante (environ ¼ de litre par heure de marche) et de sa propre pharmacie.

5.4. Pharmacie. Le randonneur doit se munir de sa propre pharmacie à destination thérapeutique L'animateur n'a pas le droit de donner des médicaments à ingérer ou à inoculer. L'animateur est muni d'une trousse de premier secours. Il ne peut prodiguer que les premiers secours dans l'attente éventuelle des secours institutionnels. Les personnes allergiques aux piqûres d'insectes doivent détenir sur elles leur traitement antiallergique.

5.5 Bâtons. Les bâtons apportent une aide à la progression et à l'équilibre du randonneur. Il est toutefois recommandé de se servir de deux bâtons plutôt que d'un seul. Par ailleurs, il est fortement déconseillé d'engager les mains dans les dragonnes, car en cas de perte d'équilibre, les mains ne seraient plus libres pour amortir la chute et il pourrait s'en suivre de graves blessures aux poignets.

Le bâton télescopique, à plusieurs brins, ne doit jamais être utilisé pour aider un randonneur à franchir un obstacle en hauteur. Il ne présente pas une garantie de solidité et de résistance suffisante à la traction. Sa rupture pourrait

avoir de graves conséquences Les bâtons de marche nordique sont spécifiques : monobrin, en carbone et équipés de gantelets.

5.6 Documents Chaque participant à une randonnée doit porter sur lui : sa carte d'adhérent, sa carte vitale (ou une copie), sa carte d'assurance maladie européenne (ou une copie) nécessaire lorsque l'on se trouve à l'étranger le n° de téléphone d'une personne à prévenir en cas d'accident. Dans la mesure du possible il prendra connaissance du numéro de portable de l'animateur.

Article 6 Déplacement et Rendez-vous avant le départ

Pour les déplacements il est fortement recommandé de se regrouper dans un minimum de voitures. L'utilisation alternative des véhicules est conseillée. Le conducteur doit s'assurer qu'il est bien assuré « personnes transportées ».

Il est possible également de faire du covoiturage. Sur le site internet le montant de chaque course y est indiqué. L'heure figurant sur le programme semestriel est l'heure de départ. Par conséquent il est demandé aux randonneurs d'être présents au lieu de rendez-vous ¼ avant. Cela permet à l'animateur de donner les informations relatives à la randonnée et de vérifier l'équipement des marcheurs.

Article 7 – Règles de comportement au cours de la randonnée

Les participants doivent impérativement respecter les directives données par l'animateur et par lui seul. C'est lui qui gère l'itinéraire et décide des moments de pause.

7.1 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.

En cas de besoin d'isolement, prévenir l'animateur ou le serre-file et laisser son sac sur le bord du chemin.

Ne pas s'écarter du groupe. L'association 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

En agglomération les randonneurs sont tenus de marcher sur les trottoirs.

En parcourant le long d'une route, il est prescrit de marcher en file indienne du côté gauche de façon à voir arriver les véhicules, où du côté droit en « groupe de 15 personnes » - chaque groupe de 15 personnes espacé de 30m. Ne pas empiéter sur la chaussée. Traverser aux endroits aménagés ou prévus.

L'animateur est toutefois habilité à imposer les règles particulières de circulation et à en vérifier l'application. Il en porte seul la responsabilité.

En respectant le partage des sentiers avec les vélos, chevaux, etc..

7.2. Respect et protection de la nature

Respecter le tracé des sentiers et ne pas utiliser de raccourcis surtout en milieux sensibles à l'érosion.

Respecter la nature en apprenant à connaître la faune et la flore.

Ne pas cueillir de plantes ou de fleurs surtout dans les espaces sensibles. Ne pas manger de baies pouvant être souillées par les déjections du renard (échinococcose : maladie transmissible à l'homme)

Emporter tous ses déchets y compris les mouchoirs en papier.

Ne pas allumer de feu dans les zones à risques

Refermer barrières et clôtures derrière soi.

Article 8 : les animateurs de randonnées

Les animateurs, brevetés G.R.P. ou non, ont une grande expérience du terrain et de la conduite de randonnée.

Ils s'astreignent à régler le rythme de marche, à prendre toutes les dispositions pour garantir l'intégrité physique des randonneurs.

Les animateurs, portent un gilet jaune ou orange et principalement lorsqu'il y a des routes à traverser ou à longer.

En cas d'accident, après les premiers soins, ils notent les circonstances et les noms des éventuels témoins dès le retour ils prennent contact avec les responsables du CVM, la présidente ou la vice présidente pour faire la déclaration à l'assurance.

En cas d'urgence appeler les secours les plus proches.

Si un rapatriement est à envisager prévenir ensuite la MAIF (Assurance CV) en téléphonant à l'assistance 0 800 875 875 pour l'ouverture du dossier – appel gratuit 24h sur 24 – dans le monde entier

Préciser le n° de Sociétaire : CVMETZ : 36 60 529 P

Ou référence du contrat fédéral : 30 77 261 H s'il était demandé selon les cas.

Vous êtes assurés dès que vous quittez votre domicile pour le lieu de rendez-vous de la randonnée.

Un animateur peut annuler ou modifier sa sortie pour diverses raisons : santé, météo. Il est tenu d'en rendre compte au président.

Un animateur est en droit de refuser la participation d'un membre :

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

Toutes les initiatives personnelles sont les bienvenues mais doivent recevoir l'approbation de l'animateur de la journée. L'animateur reste seul juge en ce qui concerne la sécurité et le bon déroulement de la journée.

L'animateur peut indiquer, lors d'une randonnée, un site particulier (fort, château, ou point de vue) à titre indicatif. En aucun cas il ne conduira le groupe sur le lieu indiqué.

Article 9 – Perte de la qualité de membre

La qualité de membre se perd par :

- décès de l'adhérent ou renoncement adressé par écrit au siège social.
- exclusion pour infraction grave aux règles statutaires et au règlement intérieur ou en cas de comportement asocial perturbateur répété et avéré. Elle est prononcée par le comité et notifié par écrit à l'intéressé qui aura été invité à un entretien de conciliation.
- radiation pour le non paiement de la cotisation annuelle.

Article 10 – Le Comité

L'association est administrée par un comité directeur composé de : 7 à 11 membres, élus en A.G
Présidence et pouvoirs : le comité est investi des pouvoirs les plus étendus, en dehors de ceux réservés aux Assemblées Générales. Il désigne le président de l'association. Celui-ci préside le comité directeur.
 Durée des mandats : les membres du comité directeur sont élus par l'AG ordinaire pour un mandat de

3 ans. Tout mandat devenant vacant avant expiration de sa durée est à pourvoir pour le temps restant à courir par cooptation du Comité. La cooptation est présentée à l'approbation de l'AG qui suit cette vacance.

Réunions de comité : invité par le Président le comité se réunit au moins 6 fois par an. Le comité ne peut délibérer valablement que si la moitié au moins des membres est présente. Les décisions sont prises à la majorité des deux tiers des membres présents, en cas de seconde convocation à la majorité simple.

Tout membre de l'association peut postuler à un mandat au comité directeur. Les candidatures sont recevables sous réserve d'être adressées par écrit au Président au moins 60 jours avant la réunion de l'assemblée générale ordinaire et d'être dûment motivées par un engagement bénévole responsable.

Il met en place et transmet à chaque adhérent le règlement intérieur.

Fait à Metz, le 28 janvier 2015

Approuvé par le comité (composé de 9 membres élus lors de l'A.G. du 22.02.2014)
Le 28 janvier 2015, 1^{ère} réunion du comité pour 2015.

Le présent règlement intérieur 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 doit faire preuve de bon sens pour le plaisir de tous.

CLUB VOSGIEN DE METZ

Le ou les adhérents (couples)

NOM Mr _____ Prénom _____

NOM Mme _____ Prénom _____

Domicilié (s) _____

Adhérent(s) au Club Vosgien de Metz

- Atteste(nt) avoir pris connaissance de ce règlement intérieur mis en place par le comité du Club Vosgien de Metz

- S'engage(nt) à respecter les consignes « notamment lors des randonnées »

Le _____

Signature(s)

Cette dernière page complétée et signée est à retourner

- par poste chez la Présidente ALBERTINI Jeannine, 26 rue Voltaire 57300 HAGONDANGE
- Ou
- à remettre aux animateurs lors des prochaines randonnées du jeudi ou du dimanche.