

Règlement applicable aux activités pédestres de l'AVF d'Aix en Provence

Les marches et randonnées sont des animations proposées à nos adhérents comme toutes les autres.

Elles répondent :

- Aux objectifs de notre association :
 - o Créer des phases d'échanges et de convivialité entre les participants pour favoriser l'accueil du nouvel arrivant et adhérent
 - o Faire découvrir la région

- Mais aussi à des motivations plus personnelles
 - o Faire du sport
 - o Discuter avec des ami(e)s

Ces 2 demandes ne sont pas incompatibles mais nous devons rappeler que nous ne sommes pas un club de randonnée visant une performance sportive et que notre priorité est de créer les conditions favorisant les échanges et l'intégration des nouveaux arrivants et adhérents dans le cadre de la convivialité inhérente à la pratique d'une activité en commun.

Dès lors l'activité pédestre (comme toutes les autres) doit être ouverte à tous.

Ouverture certes, mais il faut prendre en compte la responsabilité de l'association en cas d'incident.

Il faut donc avoir une offre adaptée aux différents publics et définir quelques règles pour limiter le risque et garantir à chacun, participant et animateur bénévole, de passer un excellent moment avec un groupe cohérent et homogène parfaitement adapté à la nature de l'activité proposée.

C'est l'objet du présent règlement applicable aux activités pédestres qui est une annexe au Règlement Intérieur de l'association, disponible comme le RI et les statuts sur le site et considérée comme acceptée par le fait même de l'adhésion à l'association AVF Aix en Provence.

Marches ou Randonnées : des activités physiques !

Dans les 2 cas, c'est un exercice pédestre utilisant la force des jambes et nécessitant assez peu d'investissement technique par rapport à d'autres sports. Avoir de bonnes chaussures, un sac adapté voire des bâtons est toutefois souvent nécessaire.

C'est un exercice physique, il faut donc connaître ses limites et son état de santé. La distance, le dénivelé, la nature du terrain vont être déterminants dans l'effort à consentir.

C'est une activité de mouvement et qui donc comporte un risque de chute plus ou moins élevé selon la nature du terrain mais qui peut aussi se produire sur un trottoir !

Il faut préciser la notion de responsabilité en cas d'accident. L'AVF dispose d'une couverture assurantielle auprès de la SMACL qui est un assureur spécialisé pour les associations. L'accident est pris en charge par les systèmes d'assurance personnelle (Sécurité Sociale, mutuelles, assurances RC). Notre assureur complète pour l'éventuelle partie non couverte par la SS et les mutuelles. Il n'interviendrait pas pour un adhérent non couvert par la Sécurité Sociale. Les adhérents étrangers sont souvent couverts par des assurances particulières. Il leur appartient de vérifier que la pratique de la randonnée ou de la marche sont bien reprises dans leur contrat.

L'intervention des secours est en principe gratuite dès l'instant où les secours décident des moyens à engager.

Pour l'AVF, le problème pourrait venir de plainte déposée par la famille dans le cas où il pourrait être considéré que l'AVF a fait courir un risque anormal à son adhérent du fait d'un décalage entre les aptitudes physiques de l'accidenté(e) et le niveau exigé et attendu pour effectuer l'exercice physique concerné.

L'activité étant ouverte à tous de par nos statuts, il est difficile de refuser une inscription à une activité pédestre. En même temps, l'AVF et ses dirigeants doivent se prémunir contre des situations potentiellement porteuses de risque en responsabilité.

Nous ne demanderons pas de certificat médical qu'il nous faudrait contrôler et stocker ce qui s'avère trop difficile. Il n'est d'ailleurs plus obligatoire pour des associations de notre type. D'ailleurs, un certificat médical de 3 ans ne justifie pas d'une capacité à faire une activité dont l'objectif n'est certes pas la performance sportive mais qui va solliciter un organisme qui, par définition, ne rajeunit pas !!

Il est recommandé de faire contrôler son état de santé régulièrement et à cadence plus rapprochée avec l'âge.

Il faut être conscient de ses limites et en même temps confiant dans sa forme et dans le fait qu'un exercice physique est bon pour la santé.

Nous allons opter pour un niveau d'information maximal et une acceptation des attendus liés aux critères de la marche lors de l'inscription.

Marches et Randonnées

S'inscrire en toute connaissance des attendus physiques

1) Les cotations de l'activité

Quelques critères permettent de classer la nature de l'exercice à réaliser

- **La longueur ou distance** est un premier critère discriminant
- **Le dénivelé** va solliciter plus l'organisme, c'est un deuxième critère important

Ces 2 premiers critères donnent une première idée au marcheur potentiellement intéressé par une activité pédestre proposée par l'AVF.

Mais cela ne suffit pas, la Fédération Française de Randonnée et son partenaire IBP ont mis au point un système de cotation reposant sur 3 critères :

1. **L'effort** qui correspond à la difficulté physique de l'exercice et va déterminer le niveau de mobilisation volontaire des forces physiques. On peut considérer que cette notion d'effort intègre la longueur et le dénivelé.
2. **La technicité** qui correspond à la difficulté « technique » et donc « motrice » de l'exercice. Elle est conditionnée par la présence plus ou moins forte d'obstacles plus ou moins importants
3. **Le risque** qui correspond au risque d'accident corporel suite à une chute ou une glissade et se trouve donc lié à la configuration topologique des lieux

Lorsque le parcours est entré sous forme de trace GPS dans l'outil ; celui-ci qualifie la randonnée en couleur par thème. Cela suppose une reconnaissance par l'animateur, effectuée avec Visorando ou autres permettant de qualifier l'exercice selon ces critères reconnus.

A défaut, il appartiendra à l'animateur de définir les couleurs lui-même selon les définitions reprises plus loin

Enfin le rythme est une donnée souvent ignorée et pourtant elle est importante, on peut grimper « aisément » une montagne au pas du montagnard mais aussi se retrouver à bout de souffle et en difficulté dans une « petite » montée grimpée trop rapidement. Cette donnée ne peut pas être « codifiée », il appartiendra à l'animateur de définir le rythme en fonction des données du terrain et de la composition de son groupe

Chaque activité pédestre proposée sera présentée avec ses différents critères

1) La longueur

C'est la distance à parcourir. Elle s'exprime en kms. Elle a une signification relative : 10 kms c'est 2 fois plus que 5 mais c'est tout. **Elle permet toutefois de distinguer la MARCHE < 8 kms et la RANDONNEE > 8 kms**

2) Le dénivelé

C'est la différence d'altitude entre le début et l'arrivée de l'exercice. Mais, lorsque l'on part d'un endroit et que l'on revient au même endroit, le dénivelé se trouve donc nul.

Nous allons pour nos activités le définir comme étant la différence d'altitude entre le point de départ et le point le plus haut de l'activité. C'est un concept communément accepté.

Ces notions sont mieux prises en compte dans la notion d'effort décrite ci-dessous.

3) L'effort

C'est la difficulté physique de l'activité. Cette notion utilisée par la FF Randonnée intègre de fait la distance, le dénivelé et le lieu de l'exercice

L'activité sera cotée selon le barème ci-dessous qui est celui de la FFR

Effort		Source Fédération Française de Randonnée	
E1	Niveau 1	FACILE	Pas de difficulté physique particulière
E2	Niveau 2	ASSEZ FACILE	Peu de difficulté physique. Correspond bien aux promenades et petites randonnées. Limite supérieure des sorties Rando Santé
E3	Niveau 3	PEU DIFFICILE	La randonnée nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré.
E4	Niveau 4	ASSEZ DIFFICILE	La randonnée présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Cela correspond à des randonnées plus soutenues
E5	Niveau 5	DIFFICILE	La randonnée présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Cela correspond à des randonnées très soutenues

Ces cotations visent à prévenir et non à interdire. L'AVF organise très régulièrement des randonnées avec des montées courtes mais raides qui pourraient justifier une cotation ORANGE voire ROUGE (jamais NOIRE) et que la majorité des randonneurs habituels réalise sans problème (mais non sans effort...) et avec le rythme adapté.

4) La technicité

La technicité définit la difficulté liée aux obstacles et à la qualité du support (terrain).

C'est une notion importante car marcher même 3 kms avec de l'escalade n'est pas à la portée de tous !

Cela règle aussi le problème de l'équipement minimal.

Technicité

Source Fédération Française de Randonnée

T1	Niveau 1	FACILE	Itinéraire ne présentant quasiment aucun obstacle, ni difficulté de progression. La pose du pied s'effectue à plat en tout endroit du support
T2	Niveau 2	ASSEZ FACILE	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure à la hauteur de la cheville . La pose du pied s'effectue en recherchant des zones "à plat" ou "confortable" assez facilement repérables
T3	Niveau 3	PEU DIFFICILE	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure à la hauteur du genou . La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support, le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence
T4	Niveau 4	ASSEZ DIFFICILE	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure à la hauteur de la hanche . La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du support. L'utilisation de bâtons est nécessaire à un bon équilibre
T5	Niveau 5	DIFFICILE	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche . Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains . Les passages peuvent être sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.

La grille présentée est celle de la Fédération Française de Randonnée.

Ces cotations visent à prévenir et non à interdire. L'AVF organise très régulièrement des randonnées avec des passages plus délicats qui pourraient justifier une cotation ROUGE voire NOIRE et que la majorité des randonneurs habituels réalise sans problème (mais non sans souplesse ni attention ...)

5) Le risque

Enfin le risque tient compte de la dangerosité de l'exercice c'est-à-dire le danger de chute ou de glissade. Marcher dans les calanques avec des pierriers comporte un risque de chute plus important que de se promener dans le parc de La Torse.

Risque		Source Fédération Française de Randonnée	
R1	Niveau 1	FAIBLE	Niveau faible de risque d'accident. L'exposition au danger peut être qualifiée de mineure
R2	Niveau 2	ASSEZ FAIBLE	Niveau assez faible de risque d'accident. L'exposition au danger reste limité , les blessures sont possibles mais mineures (luxation, entorse..) sur un chemin au relief assez marqué avec présence possible de talus
R3	Niveau 3	PEU ELEVE	Niveau peu élevé de risque d'accident. L'exposition au danger est avérée (par exemple, itinéraire vallonné exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures (fractures...))
R4	Niveau 4	ASSEZ ELEVE	Niveau assez élevé de risque d'accident. L'exposition au danger est forte . Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples (par exemple, itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à forts dévers, pentes raides exposées et multiples, présence de barres rocheuses...)
R5	Niveau 5	ELEVE	Niveau élevé de risque d'accident. L'exposition au danger peut être qualifiée de "maximale". Le danger de mort est certain en cas de chute (par exemple, itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses multiples, itinéraire pouvant être équipé de prises ou de mains courantes...)

La grille présentée est celle de la Fédération Française de Randonnée.

Ces cotations visent à prévenir et non à interdire. L'AVF organise très régulièrement des randonnées avec des passages plus délicats qui pourraient justifier une cotation ORANGE voire ROUGE (en aucun cas NOIRE) et que la majorité des randonneurs habituels réalise sans problème (mais non sans vigilance).

Une randonnée pourrait être ainsi présentée :

Randonnée de 12 kms, 400 m de dénivelé




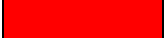
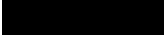
Cotation EFFORT : 3 (orange)

Cotation TECHNICITE : 3 (orange)

Cotation RISQUE : 2 (bleu)

Belle randonnée en forêt ne présentant pas de difficulté, ni de risques particuliers

Pour faciliter la lecture et la compréhension, l'animateur pourrait lui adjoindre une note globale de synthèse qui n'est pas une addition ou une moyenne mais son appréciation globale à l'analyse des 5 critères cotés et en, tenant compte bien sûr des notes sur les différents critères :

	Niveau 1	FACILE
	Niveau 2	ASSEZ FACILE
	Niveau 3	PEU DIFFICILE
	Niveau 4	ASSEZ DIFFICILE
	Niveau 5	DIFFICILE

Le niveau 1 est assez proche de la promenade.

Le niveau 2 pourrait être utilisé pour la « marche douce » ou pour certaines randonnées

Les niveaux 3 et 4 correspondent à nos marches habituelles

Nous ne devrions pas organiser des randonnées de niveau 5 DIFFICILE. Nous ne sommes pas un club de randonnée.

Après, rien n'empêche des personnes de programmer avec d'autres une randonnée « DIFFICILE » ou des séjours de plusieurs jours. On entre dans le domaine du privé mais en aucun cas l'AVF ne pourra être cité comme puissance organisatrice.

Idéalement, tout nouvel adhérent n'exerçant pas d'activité sportive régulière devrait commencer par une activité classée 2

	Niveau 2	ASSEZ FACILE
---	----------	--------------

2) l'inscription en toute connaissance

L'animateur de l'activité pédestre va communiquer sur le site et donner le descriptif de l'exercice avec les différentes cotations.

L'adhérent prend connaissance de l'activité et décide de s'inscrire si l'activité l'intéresse et s'il se sent apte à répondre aux attentes physiques de l'activité.

Il va le faire lors de l'inscription en ligne via ASSOCONNECT qui comportera le paragraphe suivant :

Le participant reconnaît avoir pris connaissance de ces cotations et de leurs significations décrites dans le règlement applicable aux activités pédestres. Il considère être en mesure d'accomplir l'activité proposée et se déclare apte physiquement à répondre aux attendus physiques de l'activité. Il a pris note des recommandations sur le port de chaussures de marche et l'utilisation de bâtons, il décharge l'AVF de toute responsabilité en cas de non-respect de ces recommandations. Il a pris connaissance de possibles prises de photos pour les « bons moments » et que s'il s'y oppose, il doit en informer l'animateur

Le participant reconnaîtra être parfaitement informé des caractéristiques de l'activité pédestre à laquelle il s'inscrit et notamment de la longueur, du dénivelé, du niveau de risque et de technicité ainsi que du niveau d'effort attendu. Il va déclarer se considérer répondre aux exigences physiques requises et être parfaitement au fait des risques potentiels.

Chaque participant doit être conscient de ses responsabilités vis-à-vis du groupe qui pourrait être pénalisé en cas de difficulté rencontrée par le participant à la condition physique inadaptée à l'effort demandé.

Aussi, en cas de décalage manifeste entre l'auto évaluation de l'inscrit et les besoins physiques requis pour l'activité par l'animateur, celui-ci après un contact avec l'inscrit, pourra refuser son inscription.

3) première participation à une randonnée à la journée.

Les randonnées à la journée sollicitent plus l'organisme. Aussi, pour éviter tout risque d'accident ou de difficulté, il sera demandé pour les personnes le pouvant de passer par la marche de la demi-journée pour valider l'aptitude à aller sur un effort plus long. A défaut et donc pour les actifs, un contact téléphonique devra être pris par l'adhérent avec l'animateur de la marche qui vérifiera « l'expérience pédestre » de la personne intéressée.

La réalisation de l'activité

Journée / demi-journée / ou autre

Le choix de faire l'activité sur la journée ou la demi-journée est souvent guidé par la durée.

Mais la pause midi est un excellent moment d'échange et de convivialité.

Il serait sans objet de faire une marche douce sur une journée, ni une randonnée de 15 kms sur une demi-journée.

Mais faire une marche de 5 kms démarrant à 11 H et intégrant une pause conviviale ne serait pas impossible et pourrait répondre à une attente.

De même, il devrait être possible de faire une randonnée de 10 kms sur une demi-journée, en cotant bien la randonnée pour qu'elle ne soit pas assimilée à une marche de l'après-midi.

Il pourrait très bien y avoir une même journée : une randonnée d'après-midi et une marche d'après-midi s'adressant à des publics différents.

Nombre maximum et minimum de participants

Si l'activité est bien décrite et si les attendus sont bien précisés et respectés, alors le risque de voir des groupes démesurés se réduit.

Le risque peut se retrouver sur les marches douces ou sur les marches.

Un groupe très important mais homogène n'est pas idéal mais pose moins de problème qu'un groupe éclaté.

Dans tous les cas, il a été convenu qu'il n'y aurait ni sélection, ni limite et que l'animateur prendrait en charge le groupe en recherchant l'aide d'autres participants.

Par ailleurs, en cas de nombre insuffisant d'inscrits, l'animateur peut décider d'annuler l'activité. Une communication sera faite sur le site et un contact direct sera pris avec les inscrits via Assoconnect.

Participation d'un Non adhérent

Les activités pédestres sont comme toutes les autres animations, réservées aux adhérents. Seule exception, la possibilité offerte à un potentiel Nouvel Adhérent de « tester une animation ». Cette possibilité n'est valable qu'une seule fois. Seule contrainte, le participant non adhérent doit être clairement inscrit sur la liste des participants et ce, pour des problèmes d'assurance. Le participant aura pris connaissance de la présente Charte.

Nos amis les chiens et autres animaux

L'animal domestique de compagnie a souvent un lien fort avec son propriétaire et celui-ci peut souhaiter l'emmener avec lui lors d'activité pédestre organisée par l'AVF.

Si cette demande peut paraître légitime, elle se heurte aux oppositions suivantes :

- Des adhérents peuvent tout aussi légitimement ne pas aimer, voire avoir peur des chiens.
- Des chiens peuvent se bagarrer et faire tomber ou blesser un participant voire créer des troubles avec des personnes rencontrées sur les chemin (avec ou sans chien)

Aussi, la présence de chiens, tenus en laisse ou pas, est interdite lors des activités pédestres organisées par l'AVF.

Nos chers bambins et adolescents

Les activités sont réservées aux adhérents.

Nous ne pouvons pas accepter d'enfants pour les marches et randonnées dans l'état actuel de notre organisation.

Pauses

Quel que soit le type d'activité, les pauses sont nécessaires pour permettre une bonne hydratation et prendre un peu de repos.

Il appartient à l'animateur de les programmer en tenant compte du terrain et du comportement du groupe.

Règles de prudence et de sécurité

La randonnée pédestre, comme toute activité physique, comporte des risques, si minimes soient-ils. Chaque participant doit en être conscient, l'assumer en toute connaissance de cause et se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par les animateurs/accompagnants.

Ces bénévoles, sans diplôme sportif, émettent des consignes pour assurer la cohésion et la sécurité du groupe. Ils ne peuvent être tenus pour responsables des accidents qui seraient dus à l'imprudence de l'un des membres du groupe.

Au départ de la randonnée, il y aura au minimum deux animateurs/accompagnants désignés pour encadrer le groupe. Ces personnes se placeront l'une, en tête de groupe, et l'autre, à la fin et ce, pendant tout le parcours. Les animateurs/accompagnants désignés rappelleront les consignes au départ de la randonnée surtout si l'itinéraire doit amener le groupe à emprunter une route.

En cas de manquements graves et répétés aux consignes, les animateurs/accompagnants ont la possibilité d'en exclure les auteurs.

Toute activité pédestre peut être modifiée ou annulée par l'animateur en fonction des conditions météo (annulation dès l'alerte orange) ou à la suite des reconnaissances qui pourraient être faites.

Conditions d'utilisation de la chaussée par les piétons

Lorsque le groupe de randonneurs est amené à emprunter des routes, il est tenu de respecter le code de la route (voir articles R412-34 à 412-43 du code de la route).

En agglomération et hors agglomération s'ils existent, il faut emprunter les trottoirs et les accotements praticables, quel que soit le côté où ils se trouvent, à droite ou à gauche. Hors agglomération, en l'absence de trottoir et d'accotement praticable, le groupe de randonneurs qui constitue un groupe organisé doit se déplacer sur le bord gauche de la chaussée, exclusivement en colonne par un.

Les randonneurs doivent tous cheminer du même côté. En sommet d'une côte ou dans un virage et en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules, il faut désigner un éclaireur pour sécuriser et ouvrir la marche. Ne traverser qu'après s'être assuré qu'on peut le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules. Il est obligatoire d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres.

Lors du franchissement des routes, le groupe doit se reformer et attendre que les animateurs/accompagnants responsables désignés donnent le signal pour traverser d'un seul homme.

Code de bonne conduite et de courtoisie

- Respecter les consignes.
- Savoir respecter le groupe en marchant toujours rassemblés.
- Ne pas quitter le groupe sans informer l'animateur/accompagnant.
- Savoir attendre les derniers.
- Savoir être attentif à ses voisins.
- Savoir faire preuve de cohésion dans le groupe.
- Ne pas chercher à aller au-delà de ses propres limites.
- Ne pas faire de cueillette.
- Refermer les barrières.
- Récupérer ses déchets.
- Respecter les espaces protégés.
- Rester sur les sentiers.

Chaussures

La chaussure est l'élément indispensable pour une activité pédestre du moins en France et à l'AVF d'Aix. Dès l'instant où l'indice de Risque est \geq à 3, il sera demandé d'être équipé de chaussures adaptées à des terrains difficiles avec notamment des semelles à bon niveau d'adhérence.

Le bénévole animateur de l'activité reste souverain pour exclure un membre d'une activité ou lui en interdire l'accès. Ce droit ne saurait en aucun cas être considéré comme un devoir et le fait d'avoir laissé pratiquer une personne avec un équipement qui s'avérerait déficient ne pourrait engager la responsabilité de l'Association.

Bâtons

Les bâtons sont des aides précieuses dans les montées et peuvent sécuriser les descentes.

Il y a toutefois les partisans et les allergiques.

On peut considérer qu'un niveau de technicité \geq 3 pourrait amener à une notion de « bâtons conseillés » dans le corps de l'invitation sans aucune obligation ni lettre de décharge.

Autres équipements

Le « fond » de sac d'un randonneur devrait contenir une veste coupe-vent imperméable ou cape de pluie, un vêtement chaud type polaire ou pull, et selon la saison protection solaire (chapeau, lunettes de soleil, crème solaire) ou bonnet, gants.

Un sac de randonneur doit contenir aussi suffisamment d'eau (chaude ou froide), barre de céréales, biscuits, des fruits secs...

Il devrait aussi y avoir les éléments nécessaires (carte vitale, mutuelle, assurance tierce), groupe sanguin, contre-indications médicales pour aider les soigneurs en cas de nécessité.

Convivialité

La convivialité est fondamentale pour permettre un bon accueil. Boire un pot (avec modération) après une journée de marche est un rituel qu'il faut conserver.

Il est bon que l'animateur connaisse un ou 2 lieux proches de la fin de l'activité.

Mais, ici encore ce n'est pas l'AVF qui organise le pot pour des problèmes de responsabilité. Chacun consomme ce qu'il veut et sous sa responsabilité. La façon de régler se gère avec le groupe. Il est de coutume d'offrir le verre à l'animateur de la randonnée.

Droit à l'image

Le participant sera prévenu (règlement, présentation de l'activité) que des photos sont susceptibles d'être prises pour les bons moments ou toute autre publication AVF Aix en Provence. En cas d'opposition, il lui appartient de se signaler auprès de l'animateur et de s'exclure de lui-même des photos de groupe proposées.

L'animateur bénévole

Moyens de secours

L'un des animateurs/accompagnants désignés devra être muni au départ :

- d'une trousse de premier secours.
- d'un moyen de communication permettant d'alerter rapidement les secours d'urgence : 15 pour le SAMU – 18 pour les POMPIERS – 112 avec le portable,
- des coordonnées de notre assureur :

SMALC Assurance – n° adhérent 183277P contrat 6010, 6060, 6070, 6030

Tél : 0800 170098 / 05 49 32 56 45

SMACL Assistance : 0800 021 111

En cas d'accident, il faut informer les dirigeants de l'AVF et il est important qu'une déclaration soit faite sans tarder (dans les 48 h) via l'animateur et les instances de gouvernance de l'association.

Cette déclaration sera transmise immédiatement à notre assurance par un membre du Conseil d'administration.

Rôle de l'Animateur

L'animateur gère son activité.

- Il choisit le type d'activité (marche douce, marche, randonnée, randonnée sportive)
- Il peut chercher un partenaire pour l'organiser en doublon
- De préférence, il reconnaît le circuit.
- Il publie son offre en la décrivant (caractéristiques et attendus) et le coût prévisionnel du covoiturage.
- Il peut définir un nombre maximum de participants en précisant les modes de choix des participants
- Il édite la liste des participants

Le jour venu, il l'organise avec

- Il contrôle la feuille de présence
- Il recherche le (les) serre-file(s)
- Il recherche le rédacteur des « bons moments ».
- il met en place les serre-files.
- Il veille à maintenir un rythme adapté au groupe et organise les pauses adaptées
- Il fait le débriefing voire fait passer un document destiné à recueillir les remarques

Rapidement après l'activité

- Il documente le fichier des participants
- Il reçoit et fait diffuser « les bons moments »
- Il enrichit la fiche descriptive
- Il informe le Responsable des Activités Pédestres d'une éventuelle difficulté. Celle-ci pourra être remontée si nécessaire au Responsable des Animations et en cas de problème grave au Président

Le package de l'animateur

Chaque animateur devrait avoir :

- Le package SECURITE :
 - Trousse de secours
 - Barres alimentaires
 - Sifflet ...
 - Batterie de secours
- Le package CARTOGRAPHIE
 - Carte IGN ou extrait
 - Carte « informatique » VISIO RANDO le cas échéant

- Une fiche descriptive avec les principaux points de difficulté mais aussi les points d'intérêt, les zones de pique-nique possibles, les débits de boisson de fin de parcours et toute chose pouvant intéresser un futur animateur refaisant la même activité.

Covoiturage

L'AVF n'organise pas le covoiturage pour des raisons d'assurance. Il est pourtant indispensable pour permettre la venue du plus grand nombre. Il faut veiller à toujours avoir le nombre de voitures nécessaires et veiller à une bonne rotation des volontaires.

En revanche, il favorise l'organisation de covoiturations privés organisés entre participants avec partage de frais en :

- Définissant un lieu de rendez-vous
- Déterminant le coût prévisionnel (énergie, péage, parking) pour le covoiturage organisé à partir du lieu de rendez-vous.

Acceptation du règlement applicable aux activités pédestres

Le présent règlement, annexe du Règlement Intérieur de l'AVF, est considéré comme accepté tacitement du seul fait de la non opposition à son contenu.

Il est possible de refuser tout ou partie, par un mail adressé au président de l'Association, et ou l'animateur/accompagnant, qui se réservent la possibilité de ne pas vous accepter dans cette activité.

Le présent Règlement applicable aux Activités Pédestres de l'AVF annule et remplace l'ensemble des documents établis précédemment sur ce thème.

Il a été validé par le Conseil d'Administration du 11/03/2024

Fait à Aix

Le Président

Le Responsable des Activités Pédestres