



Association Loi 1901
Créée le 27/10/65
Siège : Villa Rambot
32 avenue Sainte Victoire
13100 Aix en Provence

Les activités pédestres de l'AVF d'Aix-en-Provence

Le présent document est extrait du Règlement applicable aux Activités Pédestres de l'AVF d'Aix lequel est une annexe au Règlement intérieur qui s'impose à tous les adhérents.

Ces 2 documents sont disponibles sur le site.

L'adhérent souhaitant participer à une activité pédestre doit en avoir pris connaissance.

Marches et randonnées à l'AVF d'Aix en Provence

L'AVF propose à ses adhérents des activités pédestres. Elles sont de différents niveaux de difficulté et ouvertes à tous :

Elles vont de la « marche douce » qui est une promenade sans difficulté particulière à la randonnée à la journée de plus de 15kms avec des dénivelés importants et des conditions nécessitant une pratique régulière de la randonnée.

L'AVF n'est pas un club de randonnée affilié à une fédération visant une performance sportive.

Notre priorité, comme pour toutes nos animations, 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.

Comme pour toutes les activités de l'AVF, leur réalisation repose sur des bénévoles qui ne sont pas des professionnels capables de s'adapter à toutes les circonstances mais des passionnés maîtrisant l'exercice mais comptant aussi sur chacun dans son auto évaluation de la capacité à faire l'exercice.

L'inscription en toute connaissance

Nos activités sont ouvertes à tous mais chaque personne désirant s'y inscrire doit le faire en toute connaissance des difficultés éventuelles et vérifier s'il se sent apte à faire l'exercice physique proposé.

L'animateur de la randonnée va informer lors de la publication de son activité pédestre sur le site des caractéristiques de l'effort et des difficultés éventuelles.

Il décrira notamment la longueur, le dénivelé, le temps de marche.

Il précisera au moyen de codes couleurs de la Fédération Française de Randonnée :

VERT / BLEU / ORANGE / ROUGE / NOIRE

Le niveau d'effort attendu qui tient compte de la distance et du dénivelé. Cela va de **Facile** à **Difficile**.

Le niveau de technicité à prévoir qui définit la difficulté liée aux obstacles et à la qualité du support (terrain). Cela va de la marche du terrain plat qui sera **Facile** à la nécessité d'escalader des rochers qui sera cotée **Difficile**

Le niveau de risque qui tient compte de la dangerosité de l'exercice c'est-à-dire le danger de chute ou de glissade. Cela va de la probabilité très faible de chute (le risque 0 n'existe pas) qui sera **Faible** à la nécessité d'emprunter des itinéraires alpins avec un danger qui sera qualifié d'**Elevé**

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).

Le détail des différentes cotations est repris dans le Règlement applicable aux Activités Pédestres

Pour faciliter la lecture et la compréhension, l'animateur pourra 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 :

L'animateur pourra préciser la nécessité d'avoir des chaussures de randonnées voire l'apport souhaitable de bâtons de marche.

L'acceptation des conditions à l'inscription

L'inscription vaudra connaissance et acceptation des informations relatives à la marche et aux difficultés attendues ainsi qu'acceptation du Règlement applicable aux Activités Pédestres.

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 inadapté 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.

Pour les personnes peu sportives, il est recommandé de commencer par les marches à la demi-journée. En cas de doute, un appel téléphonique vers l'animateur pourra aider à la décision.

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.
- Respecter le code de la route lors de passage sur des axes routiers

Par ailleurs, les animaux sont interdits même tenus en laisse.

Dans l'état actuel de nos dispositifs, la présence d'enfants n'est pas autorisée.

La présence de non adhérents est strictement limitée au droit d'essai clairement défini dans le Règlement Intérieur et le Règlement applicable aux Activités Pédestres.

Sac du randonneur

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...

Assurance

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. Voir les modalités d'intervention dans le Règlement applicable aux Activités Pédestres.