

Les règles du bon marcheur

Chaque adhérent avant sa première marche doit avoir lors de la permanence :

- Déposé son certificat médical daté de moins de trois mois,
- Payé 10 € par chèque ou carte bleue,
- Pris connaissance des règles ci-dessous.

Équipement

- Une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise,
- Des chaussures de randonnée, de préférence montantes, avec une semelle crantée (les tennis à semelles plates ne sont pas acceptées),
- Les bâtons sont vivement conseillés,
- Un sac à dos contenant a minima de l'eau,
- Des vêtements en fonction des saisons et du temps qui peut changer,
- Un portable avec les numéros des animateurs en mémoire,
- Sa carte Vitale, son ordonnance en cas de contre-indication médicamenteuse,
- Le numéro de la personne à prévenir en cas d'urgence.

L'animateur a toute autorité pour refuser un participant dont l'équipement lui paraît inadapté et s'il n'a pas les qualités physiques indispensables à la difficulté de la sortie.

Programme des marches

Les animateurs établissent un programme varié pour toutes les marches de la semaine. Le coordinateur administratif complète le tableau avec :

- Le type de marches,
- Le nom, le numéro de téléphone de l'animateur et son mail,
- L'heure de départ et le lieu de rendez-vous,
- Le lieu de la marche,
- Le nombre de km et le dénivelé,
- Des infos supplémentaires éventuelles : la difficulté de la marche, le type de chemins,
- Le niveau des difficultés repéré par des godillots.

Chaque dimanche, tous les adhérents reçoivent par mail le programme de la semaine. Chaque marcheur doit avoir pris connaissance de la difficulté des sorties proposées et tenir compte de ses aptitudes afin de ne pas participer à une marche trop difficile pour lui, ce qui gênerait le groupe et l'animateur.

Il est toujours possible d'appeler le responsable de la marche choisie pour avoir plus de renseignements. Une sortie peut être annulée pour cause de météo défavorable.


4 types de marches sont proposés :

1. Marche découverte, tous les jeudis après-midi (environ 5-7 km, 100 m dénivelé) à proximité d'Uzès,
2. Marche à la demi-journée, le jeudi après-midi le plus souvent (entre 8 et 12 km, dénivelé de 100 à 300 m) dans un rayon d'une trentaine de km,
3. Échappée belle, avec départ à 9 h 30, permettant de façon détendue de parcourir un circuit de journée dans un rayon d'une cinquantaine de km une fois par quinzaine environ, le mardi le plus souvent,
4. Marche à la journée avec départ à 8 h 00, permettant de découvrir des sites particulièrement intéressants, parfois plus loin d'Uzès (Vaucluse, Cévennes, Ardèche, mer...), à un rythme d'une fois par quinzaine environ, le mardi le plus souvent.


Classification des difficultés des différentes sorties (la classification est appréciée par l'animateur, en fonction de la longueur, du dénivelé et de difficultés spécifiques éventuelles) :

Niveau  facile (distance inférieure à 8 km, peu de dénivelé, en général < 150 m)

Niveau  peu difficile (autour de 8-10 km avec dénivelé modéré < 300 m)

Niveau  moyen (10-15 km, dénivelé < 400 m)

Niveau  assez difficile (15-20 km, dénivelé < 600 m)

Niveau  difficile (plus de 18 km, dénivelé > 600 m ou difficulté particulière)

Inscriptions aux marches

Pour les Marches à la Journée et les Echappées Belles, les inscriptions sont obligatoires, par SMS, en donnant ses nom et prénom auprès de l'animateur concerné.

Pour les Marches à la Demi-journée et les Marches Découvertes, l'inscription est obligatoire en cas de sortie ou voyage le même jour. Elle est vivement souhaitable dans les autres cas.

L'inscription est possible jusqu'à une heure avant l'horaire de départ.

Il est déconseillé aux personnes ayant des contraintes horaires de participer aux différentes marches. D'une part, les animateurs ne peuvent garantir de façon précise la durée du parcours en raison de circonstances imprévues pouvant survenir et, d'autre part, leur exigence peut causer une gêne aux autres marcheurs.

Pendant la marche

L'animateur est un bénévole dévoué et compétent. Afin que la marche se passe en toute sécurité et dans la convivialité, il est nécessaire que chaque marcheur respecte les consignes du responsable :

- Arriver 15 minutes avant l'heure de départ prévue sur le lieu du rendez-vous,
- Suivre l'itinéraire,
- Respecter le rythme de la marche qui convient à l'ensemble du groupe,
- Ne pas se séparer du groupe pour quelque motif que ce soit. En cas de besoin urgent avertir l'animateur,

- Attendre à chaque intersection, si vous êtes en tête, avec ou sans l'accord de l'animateur,
- Marcher en file indienne, sur le même bas-côté d'un tronçon de route,
- Ne pas s'étaler sur la chaussée, le responsable et le serre-file porteront un gilet jaune,
- Traverser la route uniquement au signal de l'animateur après le regroupement de tous les marcheurs.

Divers

Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre la licence FFRP (Fédération Française de la Randonnée Pédestre) auprès de l'AVF.

Les chiens et les fumeurs ne sont pas admis.

Il serait souhaitable que chacun accepte, à tour de rôle, de prendre son propre véhicule.

Bonnes marches !