



REGLEMENT DES SORTIES PYRENE64

FORMALITES ADMINISTRATIVES

Après 3 sorties d'essai, l'adhésion au club est obligatoire pour pouvoir participer à une nouvelle sortie. Tous les documents nécessaires à l'adhésion peuvent être téléchargés à partir de la page d'accueil du site du club : www.pyrene64.fr ou vous seront envoyés par mail à votre demande.

MATERIEL ET DOCUMENTS INDISPENSABLES POUR CHAQUE SORTIE :

MATERIEL :

Chaussures de montagne

2 bâtons

Veste imperméable

Gants, bonnet

Téléphone portable en mode « allumé »

Petit sac restant dans le bus avec chaussures de change

Poncho, guêtres

Lunettes de soleil

Chapeau

Pique-nique, eau

Pharmacie : personnelle, pansement, antalgique, ...

Couverture de survie

Lampe / Sifflet

Fruits secs, barre céréales, goûter pour la montée.

DOCUMENTS :

- N° téléphone des adhérents
 - N° téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident
 - Carte identité + carte vitale + carte européenne + licence FFRP
- Argent : 14€ par chèque pour le bus, ou en espèces pour le covoiturage.

HORAIRES

Les horaires sont variables selon la saison, la météo, la distance à parcourir en bus.

Départ de Pau entre 7H00 et 8H00 ; retour à Pau entre 17H00 et 18H30.

Les départs ont lieu depuis le parking d'Auchan lorsque la sortie est en direction des Hautes Pyrénées avec arrêt possible à Idron et Soumoulou, depuis le parking de la SOBETRA lorsque la sortie est en direction des vallées d'Ossau ou d'Aspe avec arrêt possible à Gan. Ces précisions sont communiquées chaque semaine.

Pensez à covoiturer pour vous rendre au lieu de départ.

INSCRIPTIONS

Le mail descriptif de la randonnée proposée vous sera adressé le dimanche ou au tout début de semaine. En cas de météo incertaine ou dans l'attente d'un retour d'information suite à une reconnaissance sur le terrain, des précisions seront apportées le mardi.

S'inscrire sur le site internet du club : pyrene64.fr où vous pouvez vérifier que votre inscription est bien prise en compte et consulter la liste des inscrits. En cas d'impossibilité de vous inscrire sur le site, vous pouvez le faire par SMS au numéro figurant sur le descriptif de randonnée. Vous recevrez dans la journée un accusé-réception notifiant votre inscription.

Le faire le plus tôt possible, jusqu'au mardi 12h00, afin de nous permettre de confirmer la réservation du bus auprès du transporteur.

Rester attentif : si vous ne recevez pas de message de proposition de randonnée, il se peut que l'envoi groupé n'ait pas bien fonctionné. Vous pouvez trouver le descriptif de la randonnée sur le site ou vous informer auprès d'un des membres du bureau.

DESISTEMENTS

Se désister obligatoirement avant le MERCREDI 12H00.

EN CAS DE NON DESISTEMENT, LE PAIEMENT DE LA SORTIE SERA DÛ sauf pour ceux qui ont un empêchement grave et imprévisible ; nous demandons donc à chacun une attitude honnête et loyale.

METEO

En cas d'annulation de la sortie pour cause de météo trop défavorable, les participants seront avertis par mail ; vérifiez donc votre messagerie jusqu'à la veille au soir de la randonnée.

CODE DE BONNE CONDUITE DU RANDONNEUR

Toute sortie est placée sous le signe de l'autodiscipline : chacun est responsable de sa conduite et de ses actes. Chacun s'engage à respecter les règles et recommandations qui suivent.

ORGANISATION

Trois-quatre groupes distincts évolueront ; il convient à chacun de choisir le groupe avec lequel il va randonner selon sa forme, son rythme, ses capacités. Des talkies-walkies permettent à chaque responsable de communiquer entre les différents groupes ; des fanions sont utilisés pour nous assurer que chaque groupe est sur le bon chemin. Cela permettra à chacun de trouver, en toute sécurité et sérénité, le plus grand plaisir et la satisfaction recherchés à chacune de nos sorties.

DEPART

Connaître le but de la randonnée, le dénivelé, les difficultés, l'heure de retour au bus (lecture du descriptif). Ne pas démarrer trop rapidement, mais par contre dès la descente du bus être prêt car il ne faut pas prendre de retard dès le départ, et notamment pour ceux qui ont un rythme plus lent. Rester toujours à l'écoute des directives du responsable de son groupe.

RANDONNEE

La meneuse ou le meneur décide de la conduite de la randonnée. Elle ou il mérite le respect et l'écoute en toutes circonstances en raison de son généreux engagement.

Toute personne est responsable d'elle-même et des autres ; **PERSONNE NE DOIT SE RETROUVER SEUL:**

- Ne jamais perdre de vue les personnes de son groupe, ni devant soi, ni derrière soi.
- Si une personne s'attarde, elle doit le signaler aux autres afin d'être attendue. Dans le cas où il y a la certitude que d'autres suivent, il est possible d'attendre d'être rejoint pour continuer à avancer.
- Si toutefois, dans un cas extrême, un randonneur se retrouve seul il est préférable de rester sur place surtout s'il craint de revenir sur ses pas, au risque de perdre le chemin ou de ne pas retrouver ceux qui sont à l'arrière.
-

PERSONNE NE DOIT DEPASSER LA MENEUSE OU LE MENEUR SANS AUTORISATION DE CELLE-CI OU DE CELUI-CI.

BROUILLARD

Il est impératif de rester sur le chemin, et groupés.

Tous les différents groupes doivent impérativement se rassembler afin d'évoluer tous ensemble sur le chemin du retour.

ACCIDENT

Les mesures à prendre sont les suivantes,

- **Rassurer** le blessé
- **L'installer** le plus confortablement possible ; le couvrir (couverture de survie, vêtement chaud)
- **Prévenir** les secours au le numéro d'urgence : **112**
- Prévenir le reste du groupe
- Rester vigilant à ne pas se mettre soi-même en danger