REGLEMENTATION DES SORTIES

FORMALITES ADMINISTRATIVES

Pour adhérer à l'association Pyrène64, adresser à Irène Joseph (30 chemin des Vignes 64 Lons), ou remettre à un responsable du club lors d'une randonnée un dossier comportant les documents suivants :

- Fiche d'adhésion dûment remplie (disponible sur le site internet)
- Certificat médical pour les nouveaux adhérents, attestation de santé pour les renouvellements d'adhésion.
- Photo d'identité uniquement pour les nouveaux adhérents
- Chèque à l'ordre de Pyrène64 (cotisation et licence FFRP).

MATERIEL CONSEILLE

Chaussures de montagne, 2 bâtons
Poncho
Veste imperméable, Goretex
Chapeau
Gants
Guêtres
Bonnet
Lunettes de soleil
Pharmacie : personnelle, pansement, antalgique, …
Couverture de survie
Lampe / Sifflet
Change (chaussettes, pantalon, T-shirt)
Téléphone portable en mode "allumé"
Pique-nique
Eau
Fruits secs, barre céréales, goûter pour la montée.
Petit sac restant dans le bus avec **chaussures** de change
Argent : 14€ (frais de transport modifiables sur décision de l'AG), chèque pour le bus et espèces avec appoint pour le covoiturage.
Documents :

- N° téléphone des adhérents
- N° téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident
- Carte identité + carte vitale + carte européenne + licence FFRP
- liste des médicaments (traitement en cours) et des allergies éventuelles ou document spécifiant n'avoir aucun traitement et aucune allergie.

HORAIRES

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

Départ de Pau ou de Jurançon entre 7h00 et 8h00 ; retour à Pau entre 17h00 et 19h00.
Arrêts possibles selon la sortie, soit à Idron et Soumoulou, soit à Gan.
Ces précisions sont communiquées chaque semaine dans le mail de randonnée.

INSCRIPTIONS

Connectez-vous au site internet du club (https://pyrene64.fr) pour découvrir la proposition de randonnée qui sera en ligne (sauf exception) le lundi soir pour la randonnée du jeudi suivant. En outre, un mail descriptif de la randonnée proposée vous sera adressé simultanément. Si le transport en car n'est pas envisagé, notamment en période de vacances, ce mail peut vous être

adressé le mardi en fin d'après-midi. **S'inscrire sur la page "Espace adhérent" du site internet de l'association.** Vérifiez que votre inscription a bien été prise en compte en consultant la liste des participants à la randonnée dans l'espace adhérents du site (un délai de 5 minutes peut être nécessaire pour que votre inscription apparaisse sur le site).
En cas d'impossibilité à utiliser cette procédure vous avez le recours d'adresser un sms sur le numéro de téléphone portable dont les coordonnées sont précisées à chacune des randonnées. Et dans ce cas, vérifiez que vous recevez confirmation de votre inscription.
Le faire **le plus tôt possible**, **jusqu'au lundi 17h00**. **Nous attirons votre attention sur le fait que le car ne pourra pas être réservé si le nombre d'inscrits lundi à 17h n'atteint pas 25.**
Selon l'accessibilité du lieu de départ de la randonnée, le nombre d'inscrits peut être limité à 37 (capacité du petit car)

DESISTEMENTS

Se désister obligatoirement **avant le MERCREDI 12h00**. Vous devez vérifier que votre désistement a bien été pris en compte, surtout s'il intervient tardivement.
En cas de non-désistement, un paiement de 10€ sera dû sauf pour ceux qui ont un empêchement grave, 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 et information sur le site internet. Vérifiez donc votre messagerie ou le site 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.

ORGANISATION

Le choix de la randonnée est proposé par le meneur ou la meneuse du groupe 1 pour validation par le président avant diffusion. Le meneur ou la meneuse n'est pas tenu d'être titulaire d'un diplôme mais doit être validé par le CA. Une reconnaissance de la randonnée est vivement souhaitable.

Le descriptif doit fournir les précisions sur tracé, dénivelés, distances, niveaux de difficulté, éventuellement équipements particuliers.

Une information complémentaire doit être donnée aux randonneurs par le meneur ou la meneuse dans le car avant la randonnée.

Trois ou quatre groupes distincts évolueront ; il convient à chacun de choisir le groupe avec lequel il va randonner selon sa forme, son rythme, ses capacités (ne pas négliger l'effort nécessité par la descente de retour). 8 talkies-walkies permettent les communications entre les différents groupes ; des fanions sont utilisés pour nous assurer que chaque groupe est sur le bon chemin.

Chaque groupe disposera de 2 talkies-walkies et sera mené, pour le groupe 1 par le meneur ou la meneuse aidé d'un serre file et pour les groupes suivants par un randonneur et un serre file désignés avant le départ.

Un groupe 1 « rapide », marchant en avant du meneur ou de la meneuse du groupe 1, peut être constitué. Dans ce cas, il est spécifié dans le programme et doit comporter au moins 4 randonneurs, dont un responsable de groupe, disposer d'un GPS avec la trace de la randonnée et d'un talkie-walkie. Le responsable du groupe 1 « rapide » devra informer le meneur ou la meneuse de la progression de son groupe.
Cette organisation permettra à chacun de trouver, en toute **sécurité et sérénité**, le plus grand **plaisir** et la **satisfaction** recherchés à chacune de nos sorties.

Les personnes qui participent à une randonnée pour la première fois doivent s'inscrire et randonner dans le groupe 2 ou 3. L'adhérent qui les inscrit à la randonnée doit leur transmettre les consignes de base du règlement des sorties.

DEPART

Il est impératif de lire le descriptif et de connaître le but de la randonnée, le dénivelé, les difficultés, afin de se positionner dans le bon groupe, ainsi que l'heure de retour au bus ou aux voitures.
Ne pas démarrer trop rapidement, mais par contre dès la descente du bus **être prêt, chaussures propres aux pieds,** pour ne pas retarder le départ. Être toujours à l'**écoute** des directives du responsable de son groupe.

RANDONNEE

Le meneur ou la meneuse est <u>seul(e) à décider</u> de la conduite de la randonnée. Il ou elle dispose à cet effet de la délégation du Bureau pour les décisions à prendre et mérite le respect et l'écoute en toutes circonstances en raison de son généreux engagement et de la responsabilité qu'il ou elle partage avec le président pour satisfaire aux impératifs de sécurité.

Personne ne doit dépasser le meneur ou la meneuse sans son autorisation et sans se trouver hors de vue du meneur ou de la meneuse (sauf dans le cas du groupe 1 « rapide »). Les randonneurs s'adaptent au rythme de marche donné par le meneur ou la meneuse.
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, devant ou derrière soi.
- Si une personne s'attarde, elle doit le signaler aux autres afin d'être attendue par son groupe. Elle peut également, après en avoir avisé les personnes équipées d'un talkie-walkie, attendre d'être rejointe par un groupe plus lent.
- Si toutefois, dans un cas exceptionnel, un randonneur se retrouve seul il doit utiliser les moyens de communication à sa disposition (talkie ou portable) pour contacter le meneur qui lui donnera les consignes à suivre.
- Des arrêts seront prévus toutes les heures environ et adaptés selon la configuration des lieux, la météo et l'écart entre les différents groupes.

Pendant les randonnées, il doit y avoir un respect mutuel entre les participants. L'agressivité verbale ou physique n'est pas admise.

Le non-respect de ces dispositions entraîne un avertissement devant témoins. En cas de récidive pendant la même randonnée, le meneur ou la meneuse peut décider que la personne fautive est exclue du groupe de randonnée et que le club n'est plus responsable de cette personne pour la suite de la randonnée.

BROUILLARD

Il est impératif de rester sur le chemin et groupés. Tous les différents groupes doivent **se rassembler** afin d'évoluer **ensemble**.

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 / le numéro d’urgence : **112**
- Prévenir le reste du groupe
- **Rester vigilant à ne pas se mettre soi-même en danger**