



Complément au Règlement Intérieur Général du Club de Gymnastique Volontaire et Randonnée de Saint-Ismier (GVRSI)

- Les activités hebdomadaires dites de « La p'tite Rando » organisées par l'Association Sportive de Gymnastique Volontaire et de Randonnée de Saint-Ismier (GVRSI), font l'objet de la première section d'activités du Club, portant affiliation à la **Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV)**. L'activité est ouverte à toute personne majeure.
- Afin de participer aux sorties organisées par le Club GVRSI, le marcheur doit avoir réglé sa cotisation d'adhésion annuelle au club GVRSI, son inscription à l'activité. Il doit être en possession de sa licence annuelle **FFEPGV**.

#### INSCRIPTION ANNUELLE A L'ACTIVITE

- **Le montant de l'inscription** réglé en Septembre couvre la période d'activité du Club précisée chaque année par le Conseil d'administration (CA).
- Les sorties ont lieu toute l'année sportive, hormis vacances scolaires, jours fériés et période hivernale présentant des terrains enneigés ou difficilement praticables : en règle générale, 20 sorties environ sont proposées.
- A titre exceptionnel, peuvent être proposées quelques sorties événementielles hors de la période d'activité validées par le CA, les objectifs des sorties peuvent alors être modifiés.
- **Le montant de l'inscription demandé à chaque participant est destiné à prendre en charge :**
  - Les frais des animateurs (ABR1 et serre-file) qui sont tous bénévoles (formations et reconnaissances de terrain),
  - La licence encadrant « Accompagnateur Bénévole de Randonnée niveau 1 - ABR1 » à la FFEPGV,
  - Les éventuels équipements de sécurité, appareil de communication du groupe et signalétique.
- Le licencié **FFEPGV** doit compléter le Questionnaire de santé qu'il conserve pour lui et attester auprès de la GVRSI lors de son inscription qu'il n'a pas eu à donner de réponse positive à une des situations de santé évoquées, dans le cas contraire un Certificat Médical sera fourni au Club.
- Le nombre de places est limité et le nombre de demandes important, **il convient d'avoir participé à 5 sorties au moins l'année précédente pour renouveler son inscription** : dans le cas contraire la personne sera, si elle le souhaite, inscrite en liste d'attente (au prorata du nombre des randonnées effectuées). Il est donc vivement recommandé de signaler une incapacité temporaire de marcher, afin de ne pas être pénalisé à tort l'année suivante.

#### ORGANISATION ET INSCRIPTION A CHAQUE SORTIE

- **Le but des sorties est le retour à une balade en groupe, selon le principe de la randonnée, agréable pour tous, qui laisse le temps de profiter du paysage, d'admirer la nature, et maintient le lien social.... Pourquoi randonner « doux » ?**
  - Pour conserver son capital d'énergie physique et s'oxygéner grâce aux mouvements naturels non agressifs de la marche, activité reine de notre santé,

- Pour bénéficier d'un encadrement bénévole, formé à l'encadrement de groupes et à la bonne pratique de la marche sur sentiers,
  - Pour sillonner la nature et les sentiers « en bonne compagnie »,
  - Découvrir des parcours de proximité,
  - **Pour votre bien être général, votre santé, le lien social.....**
- ◆ Le nombre de participants à chaque sortie est lié à celui d'Animateurs disponibles (voir plus loin).
  - ◆ **Néanmoins, il est cependant vivement recommandé de s'inscrire chaque semaine en fonction de son état du moment.**
  - **Objectifs des sorties :**

Les sorties sont organisées en ½ journée à partir de 13h et encadrées par un ou plusieurs animateurs bénévoles de randonnée certifiés par la FFEPGV (ABR1), accompagné(s) d'un Serre-file (formation PSC1).

Elles s'adressent tout particulièrement à celles et ceux qui souhaitent poursuivre la randonnée de façon modérée, à dénivelé ou à distance facilement abordable, pour leur bien-être et pour le plaisir de marcher en groupe sur les sentiers.

**Mais attention, elles s'adressent uniquement à des personnes capables de marcher sans aucune difficulté particulière sur des sentiers irréguliers avec dénivelé. En effet les sentiers proposent une nature de sol variable : herbeuse, caillouteuse, voire boueuse, sèche ou mouillée...**

Les sorties seront organisées aux alentours ou à une distance raisonnable de Saint-Ismier :

- Sur une durée de trois heures environ,
- Avec un dénivelé positif de 300 m environ,
- Et une distance de marche inférieure à 10 km.

Le rendez-vous de départ des voitures pour se rendre sur le lieu de la marche, sera fixé à **13h00 au stade Bériot** afin de constituer un covoiturage entre marcheurs qui le désirent.

Ces propositions d'organisation pourront évoluer selon la nécessité et les contraintes du groupe, à l'appréciation des ABR et du groupe de support technique issu du CA du CLUB.

Selon la qualification d'ABR1 de l'Animateur, le groupe qu'il accompagne est limité à 20 personnes avec serre-file. En conséquence, si ces critères ne peuvent pas être respectés, une sortie peut être annulée.

#### **Principes de base :**

- Accepter de sortir en groupe, c'est respecter les consignes données par l'Animateur, notamment en termes de sécurité, de sérénité de l'activité, de respect des sentiers et des propriétés privées.
- 4 randonneurs en plus de l'Animateur est le minimum pour qu'une sortie ait lieu.
- En cas de temps incertain, c'est à vous de décider si vous venez à cette sortie.
- En cas de mauvais temps confirmé, la sortie sera annulée.
- Dans tous les cas de vigilance **Orange** le jour de la sortie, celle-ci sera obligatoirement annulée.
- L'objectif, le dénivelé de la sortie, la distance, l'heure de départ, le nom de l'Animateur, seront envoyés par mail ou message au plus tard le **Lundi** et restent susceptibles d'être modifiés en fonction de la météo.
- **Pour s'inscrire à la sortie**, il faut confirmer à l'expéditeur du message et en retour, sa participation et son mode de déplacement (individuel ou en co-voiturage) **avant 10h00 le Mardi même**, afin de permettre à l'Animateur d'établir la liste des présents et à la personne concernée d'établir une évaluation du coût du co-voiturage pour les marcheurs qui souhaitent y participer.
- Afin de ne pas monopoliser des places inutilement, les personnes qui ne participent pas du tout (ou trop irrégulièrement) seront transférées sur une liste d'attente lors des inscriptions annuelles.

### Il est demandé aux Randonneurs :

- De participer aux frais de transport de covoiturage lorsqu'ils ont choisi ce mode de déplacement (5 personnes par voiture, tarif fixé au Km selon la formule suivante : nombre de km parcourus X tarif retenu (+ les frais de péage éventuels) X nombre de voitures / nombre de participants (gratuité pour le binôme Animateur et Serre file).
- De se conformer aux instructions données par l'Animateur responsable du groupe : itinéraire de randonnée, consignes tout au long de la randonnée.
- D'être équipés de manière adaptée (**sac à dos, vêtements de saison, chaussures à tige haute – demi-tiges acceptées, baskets et chaussures ouvertes proscrites, bâtons, lunettes de soleil, chapeau/bonnet, etc.**) sans oublier collation et eau en quantité suffisante.
- D'avoir toujours dans son sac à dos sa Fiche « SECOURS » avec les N° de téléphone des Animateurs et Serre file. Elle est remise à chacun en début de saison par les animateurs. Elle est dûment renseignée par l'adhérent avec notamment le nom et le numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas de problème.
- De se présenter sur le parking à l'heure donnée, afin de procéder au paiement du co-voiturage et de faciliter la répartition des participants dans les voitures.
- De toujours laisser **l'Animateur décider du trajet et de l'itinéraire de la randonnée.**
- De **ne JAMAIS précéder l'Animateur** lors de la randonnée.
- De **toujours rester en vue de votre Animateur et de votre groupe.** Si vous êtes perdu, ou seul, arrêtez- vous immédiatement et téléphonez à votre animateur ou à une autre personne du groupe. Si vous n'avez pas de réseau : **restez sur place jusqu'à ce qu'il vous retrouve.**
- En cas de difficultés, ou d'accident de l'un d'entre nous : tous **les randonneurs doivent suivre les consignes données**, rester groupés avec le Serre-file à bonne distance du lieu de l'accident. N'appellez jamais les secours de votre propre initiative : seuls les Animateurs sont habilités à organiser le secours. En cas de défaillance, les Serre-files prennent le relais. Cependant les compétences des personnes présentes peuvent être sollicitées par les Animateurs et les Serre-files.

### Rôle des Animateurs

- Les Animateurs ont la formation et l'agrément qui leur permet de vous accompagner en sécurité, en outre ils sont équipés pour chaque groupe d'un système de communication avec le serre-file.
- Choisir l'itinéraire de randonnée, préalablement étudié avec soin.
- Choisir le parcours en véhicule, le point de regroupement intermédiaire éventuel, le parking où laisser les voitures, en informer précisément chaque chauffeur.
- Veiller au bon déroulement de la sortie, en particulier à la sécurité des marcheurs.
- **Être constamment en tête de son groupe** (afin d'indiquer la direction à suivre).
- Fixer l'allure du groupe en respectant son profil général de marche (notamment au départ ou lors des redémarrages après une pause).
- S'entendre avec le serre-file pour la prise en main du groupe.
- Déterminer les haltes intermédiaires pour récupérer, boire, se dévêtir ou s'habiller, se restaurer...
- Les Animateurs se réservent le droit, par sécurité, de changer la destination au dernier moment ou en cours de balade pour diverses raisons.

### Rôle des Serre-files

- Le Serre-file est un bénévole titulaire du diplôme PSC1 (Prévention et secours civique de niveau 1) qui agit de concert avec l'Animateur et l'aide à réduire les risques en s'assurant que tout le monde puisse bien suivre le groupe. Il veille et vérifie que les effectifs sont complets et que personne ne s'égare en cours de chemin. Il est le suppléant de l'Animateur et reste en liaison avec lui.
- En cas d'accident, il transmet les consignes de l'Animateur.

### Cas particulier des « invités »

- Tout marcheur peut amener de façon exceptionnelle un « invité » adulte (+ de 18 ans) à une sortie dans la limite des places disponibles et à titre d'essai. Il convient de demander l'accord préalable à l'un des responsables de l'activité. Chaque personne extérieure ne peut faire qu'un seul essai, sa seconde participation entraîne de facto son adhésion au club, la prise de licence le cas échéant et le paiement complet de l'activité.
- En plus des frais de transport en covoiturage éventuel, il sera demandé pour chaque invité une participation d'un montant défini par le Conseil d'Administration réglé le jour de la sortie (5€).

### Rappel

- Certificat médical obligatoire à fournir modèle GVRSI si le Questionnaire de santé ne satisfait pas aux conditions requises (cas où il n'a pas été coché « non » à toutes les questions du questionnaire médical envoyé lors de l'inscription).
- En cas d'accident, tout randonneur est couvert par la **FFEPGV** qui a souscrit une assurance auprès de MAIF. Il doit remplir une déclaration d'accident et l'adresser à cette assurance dans les 10 jours qui suivent l'événement.

---

#### Groupe support technique de l'activité issu du CA

Françoise Serre Debeauvais, Eliane Gerin, Danièle Lagorio, Geneviève Letellier  
Isabelle Gonnet (conseillère technique)

#### Accompagnateurs Bénévoles de randonnée (ABR 1)

Christiane ASSIER – 2013 - Gilles THOMAS -2017 - Mauricette BAL –2024

#### Serre-files

Françoise SERRE DEBEAUVAIS - Bruno GUIBERT

- **Chaque participant reste responsable de sa décision de participer à une sortie et ne s'engage que s'il estime avoir le niveau correspondant sur le plan physique. La GVRSI ne pourra être tenue responsable d'un éventuel accident survenu à l'un de ses membres s'il n'a pas respecté les consignes citées ci-dessus et/ou données par les Animateurs en cours de randonnée.**
- *SELON L'APPROBATION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION - EN DATE DU 20 Juin 2024*



**GENEVIEVE LETELLIER, Présidente**

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• CLUB DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE et de RANDONNEE N° 038134 - Le Clos Faure - Montée des tilleuls – 38330 Saint-Ismier<ul style="list-style-type: none"><li>• Courriel : club.gvstismier@gmail.com - Site : <a href="https://gvsaintismier.org">https://gvsaintismier.org</a></li><li>• Association enregistrée à la Préfecture de l'Isère N° W381007319 - Agrément Jeunesse et Sport ° 3886110 –<ul style="list-style-type: none"><li>• Établissement Sportif N° 03897</li></ul></li></ul></li></ul> |
|--|