



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

- Les activités hebdomadaires et les séjours de Randonnée et de Raquettes à Neige organisées par l'Association Sportive de Gymnastique Volontaire et de Randonnée de Saint-Ismier (GVRSI), font l'objet de la deuxième section d'activités du Club, créée à l'occasion de son affiliation à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRandonnée) au **1<sup>er</sup> Septembre 2023**.
- Afin de participer aux randonnées organisées par le Club GVRSI, le randonneur 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 **FFRandonnée** (formule de base IRA ou formule multi loisirs IMPN).
- Les randonnées pédestres ont lieu du premier jeudi d'Avril à la deuxième quinzaine de Décembre. Les mois de Janvier, Février et Mars sont consacrés aux sorties en Raquettes à neige (inscription préalable à la randonnée pédestre obligatoire). Ces sorties peuvent se faire hors sentier balisage raquettes. L'activité Raquettes à neige génère un montant d'inscription annuel indépendant de celui de la Randonnée (y compris pour les personnes de la liste d'attente raquettes à neige).

#### INSCRIPTION ANNUELLE AUX ACTIVITES

- Suite à un nombre de places en randonnées pédestres volontairement limité à 100 personnes et à un nombre de demandes très important, **il convient d'avoir participé à 5 randonnées de Septembre à Juin 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.
- **Le montant de l'inscription** réglé en Septembre couvre la période **du 1er Septembre au 31 Août de l'année suivante**. Le **même montant** réglé en Avril, (sous réserve des places disponibles), couvre la période **du 1er Avril au 31 Août de la même année**.
- **Le montant de l'inscription demandé à chaque participant est destiné à prendre en charge :**
  - la franchise des assurances en cas de sinistre des véhicules,
  - les frais des Animateurs qui sont tous bénévoles (formations et reconnaissances de terrain),
  - leur licence encadrant « Animateur de Randonnée » à la FFRandonnée.
- A la première prise de licence **FFRandonnée**, ou à la reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus, l'adhérent doit fournir obligatoirement un certificat médical (CM) de moins de 6 mois de non contre-indication à la pratique de la randonnée. Les années suivantes le questionnaire de santé suffit. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions du questionnaire la commission médicale fédérale de la **FFRandonnée** conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite de la pratique mais le certificat médical n'est plus exigé.

## ORGANISATION ET INSCRIPTION A CHAQUE SORTIE

- ***Le but des sorties n'est pas de faire des performances mais une randonnée agréable pour tous, qui laisse le temps de profiter du paysage, d'admirer la nature, etc....***
- En fonction du nombre de participants et d'Animateurs, il y a en général un à quatre groupes de niveau permettant à chacun de pouvoir pleinement profiter de sa randonnée, à son rythme et dans sa zone de confort (indice IBP index) : **Marmottes** : randonnée courte, **Cabris** : même parcours que les Marmottes, mais avec un rythme plus rapide, avec parfois une option supplémentaire, **Bouquetins** : même itinéraire que les Chamois mais effectué plus lentement, **Chamois** : randonnée longue comprenant souvent des options supplémentaires.
- **Il est vivement recommandé de choisir chaque semaine le groupe qui convient le mieux en fonction de son état du moment et/ou de son entraînement à la randonnée.**
- Selon la qualification de l'Animateur, le groupe est limité à 12 personnes (ou à 20 avec serre-file). En conséquence, si ce critère ne peut pas être respecté, une sortie peut être annulée. Dans le cas où il y aurait un seul Animateur, il tiendra compte du niveau global du groupe et s'adaptera aux plus doux.

### Principes de base :

- Accepter de sortir en groupe, c'est respecter les consignes données par l'Animateur.
- 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.
- L'objectif, le dénivelé de la randonnée, la distance, le profil, le tracé, les indices de cotation (IBP Index, Effort, Risque, Technique, ou le BERA pour les raquettes), l'heure de départ, le nom des Animateurs, vous seront envoyés par mail le **lundi** et restent susceptibles d'être modifiés en fonction de la météo.
- **Pour vous inscrire à la sortie, au plus tard le mercredi à 14 00h**, vous devez renseigner le **Google Sheets** qui vous sera adressé avec ce mail afin de permettre aux Animateurs d'établir la liste des présents, des Animateurs nécessaires, des chauffeurs, le coût du co-voiturage.  
Au-delà du mercredi 14 00h il n'est plus possible aux randonneurs d'annuler leur inscription sauf exceptionnellement en cas de force majeure. Sans motif valable la participation au co-voiturage sera due.
- Un mail récapitulatif de confirmation (ou d'annulation de la randonnée : conditions météorologiques, d'encadrement ou de faible participation), vous sera adressé le **mercredi soir**. En cas de mauvais temps le jeudi, un report sur un vendredi ensoleillé sera éventuellement organisé. Une liste de présence est établie à des fins de statistique.
- Afin de ne pas monopoliser des places inutilement et de ne pas augmenter le nombre limité à 100 participants réguliers, les personnes qui ne participent pas du tout (ou trop irrégulièrement) seront transférées sur une liste d'attente lors des inscriptions annuelles.
- En cas de vigilance **Orange** le jour de la randonnée, quel qu'en soit le motif, celle-ci sera obligatoirement annulée.

### Il est demandé aux Randonneurs :

- De participer aux frais de transport sur la base du covoiturage avec 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 nombre d'animateurs requis à raison d'un animateur pour 12 personnes maximum par groupe).
- 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 (**vêtements de saison, chaussures à tige haute pour protéger la malléole - toutes les chaussures basses marche, rando, trail sont proscrites sauf certificat médical de**

**contre-indication - bâtons, lunettes de soleil, raquettes non souples, etc.)** sans oublier pique-nique et eau en quantité suffisante.

- D'avoir toujours dans son sac à dos sa **fiche individuelle** avec les N° de téléphone des Animateurs (elle est remise à chacun en début de saison), fiche dûment remplie avec notamment le nom et le numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas de problème.
- De savoir évaluer ses capacités à l'aide des indices de cotation indiqués dans chaque fiche de randonnée : **IBP Index** (de 0 à l'infini, vous indique un niveau d'effort en fonction de la pente et de la distance) et des indices : **Effort, Risque, Technique** (de 1 à 5). Après quelques randonnées, vous aurez rapidement cerné votre zone de confort et pourrez ainsi choisir le groupe le mieux adapté à votre condition physique du moment **afin de vous faire plaisir.**
- De ne pas hésiter à s'inscrire dans un groupe inférieur en cas de doute, ou si vous n'avez pas effectué de randonnées au cours du mois précédent, afin de ne pas retarder le groupe et de **profiter pleinement de votre randonnée.**
- De s'hydrater et de s'alimenter suffisamment et correctement dès la veille en fonction des efforts prévus au cours de la randonnée (eau et sucres lents).
- De suivre les indications portées par le médecin sur le certificat médical et d'avoir le cas échéant ses médicaments sur soi. Pour ceux qui ne doivent pas dépasser une certaine fréquence cardiaque, il est recommandé d'être équipé d'un cardio fréquencemètre.
- De se présenter sur le parking au moins 15 minutes avant l'heure de départ, afin de procéder au paiement du co-voiturage et de faciliter la répartition des participants dans les voitures.
- De 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 perdus, 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 les Animateurs ou les serre-files 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 entre groupes et d'alerte en cas d'accident.
- 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 randonnée, en particulier à la sécurité des randonneurs. Ils peuvent demander à un randonneur non entraîné d'aller dans un autre groupe.
- **Être constamment en tête de son groupe** (afin d'indiquer la direction à suivre).
- Fixer l'allure du groupe (notamment au départ ou lors des redémarrages après une pause).
- Désigner un serre-file.
- Déterminer les haltes intermédiaires pour récupérer, boire, se dévêtir ou s'habiller, déjeuner...
- Les Animateurs se réservent le droit, par sécurité, de changer la destination au dernier moment ou en cours de randonnée pour diverses raisons.

### Rôle des serre-files

- Le serre-file est un bénévole titulaire du certificat 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 »**

- En plus des frais de transport en covoiturage, il sera demandé pour chaque invité une participation par sortie d'un montant défini par le Conseil d'Administration. Pour chaque invité une assurance devra être prise auprès de la **FFRandonnée** : Pass Découverte journée **FFRandonnée** (2,50€ en 24/25).
- Tout randonneur peut amener de façon exceptionnelle un « invité » adulte (+ de 18 ans) à une sortie. Il convient de demander l'accord le plus tôt possible à l'un des deux responsables de la section randonnée pour la prise de licence. Un randonneur peut inviter trois personnes différentes par an et chaque personne extérieure ne peut participer qu'à une randonnée par an.
- Après accord du responsable de la randonnée et des Animateurs encadrant le groupe, si des parents ou grands-parents veulent amener de façon exceptionnelle un enfant ou un petit-enfant (+ de 12 ans), il conviendra aussi de souscrire au préalable un « **Pass Découverte FFRandonnée** » pour une journée.
- Dans le cadre d'un séjour Randonnée pédestres (ou Raquettes à neige) organisé par la section Randonnée de la G**V**RSI, outre les frais de séjour de tout adhérent de la G**V**RSI (coût du séjour, extension tourisme FFRandonnée, assurance, participation au covoiturage) :
  - les personnes extérieures qui accompagnent un randonneur et qui veulent participer à l'activité devront obligatoirement prendre une adhésion au Club G**V**RSI et un Pass Découverte **FFRandonnée** pour être couverts en cas d'accident. Par ailleurs, elles devront s'acquitter d'une participation aux frais de la section Randonnée-Raquettes du Club d'un montant défini chaque année par le Conseil d'Administration
  - Les personnes inscrites à la G**V**RSI et licenciées FFEPGV, mais pas à l'activité randonnée-raquettes, qui voudraient participer au séjour, devront s'acquitter du Pass Découverte **FFRandonnée** correspondante et de la participation aux frais de la section Randonnée.
- Pour les sorties Raquettes, le nombre d'inscrits est directement dépendant du nombre d'Animateurs. Une fois le quota atteint, une liste complémentaire est constituée et les personnes inscrites sur cette liste pourront participer en fonction des places disponibles.

### **Rappel**

- En cas de certificat médical obligatoire à fournir pour les nouveaux adhérents à la FFRandonnée utiliser le modèle G**V**RSI avec cases randonnée dûment remplies.
- En cas d'accident, tout randonneur est couvert par la **FFRandonnée** qui a souscrit une assurance auprès de GROUPAMA. Il doit remplir une déclaration d'accident et l'adresser à cette assurance dans les 10 jours qui suivent l'événement.
- La déclaration de sinistre peut être faite directement en ligne sur le site [fr.ffrandonnee@wtwco.com](mailto:fr.ffrandonnee@wtwco.com) ou par courrier à Willis Towers Watson, Département sport et événement, DGPL Fédérations, 2 rue de Gourville - ZI Ormes 45911 ORLEANS Cédex 9.
- Pour mettre en jeu l'assistance rapatriement : appeler le +33 (0)1 45 16 84 99 en rappelant le n° de contrat 8710.

## **ORGANISATION DES SEJOURS**

- Pour participer à un séjour de randonnée pédestre organisé par la section Randonnée de la G**V**RSI le randonneur devra avoir participé au moins à 3 randonnées dans le trimestre précédent, de préférence proches du début du séjour afin de s'intégrer facilement aux groupes et de ne pas gêner les randonneurs réguliers et donc entraînés.

- Sous la réserve ci-dessus, les séjours d'été ou d'hiver, organisés par la section Randonnée sont ouverts aux randonneurs (et éventuellement leur conjoint(e) en fonction des places disponibles). Exceptionnellement un proche immédiat peut y participer sur demande, le responsable du séjour jugera du bien-fondé de la demande avec le CA de l'Association. Les séjours sont proposés entre trois et quatre mois avant la date prévue et un premier sondage sur la participation finalise leur mise en place.
- Dès qu'un séjour est retenu, un montant de réservation proportionnel au coût total est demandé aux participants, à la réception du solde (1 mois ½ avant le départ), il n'est plus possible d'annuler sauf à faire jouer l'assurance annulation en cas de force majeure. Un contrat de séjour individuel est signé entre le participant et l'Association. Un planning des randonnées ayant lieu pendant le séjour est mis en place et communiqué au CDRP38 représentant la **FFRandonnée**, à laquelle est adressée la demande officielle de séjour.
- Les règles de participation aux randonnées quotidiennes sont les mêmes que celles des sorties hebdomadaires.
- Les invités de randonneurs déjà adhérents, respectent les conditions énoncées au précédent paragraphe.
- Le déplacement sur le lieu de séjour, et pendant le séjour sur les sites de marche, est organisé en covoiturage par l'Association. Il reste possible de s'y rendre à titre privé. Les coûts sont partagés entre les randonneurs de façon équitable à un tarif correspondant au mieux à la dépense réelle générale. Les chauffeurs assurant le transport sont sensés proposer un véhicule bien équipé et en tout état de marche.

### Responsables de la section Randonnée

**Isabelle Gonnet et Sylvain Cerquant.**

#### Animateurs

Jean-Louis BOREL - 2018  
 Claudine BRIDOUX - 2022  
 Sylvain CERQUANT - 2016  
 Claude CHAFFANEL - 2015

Brigitte DESCOUTS - 2020  
 Sylvie ESCABASSE - 2022  
 Isabelle GONNET - 2015  
 Philippe HUGOT - 1999

Gilbert LIAUD - 2000  
 Anne-Marie MOREL - 2008  
 Gilles THOMAS - 2017

#### Serre-files

Mauricette BAL    Christiane BORY    Jean-Louis CORONA    Dominique et Véronique HAFFNER  
 Christiane GABAUDAN    Marie-Hélène GLENAT    Geneviève RIVAIL    Nelly WION

- *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 et technique de son groupe. 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, PRESIDENTE**

- CLUB DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE et de RANDONNEE N° 038134 - Le Clos Faure - Montée des tilleuls – 38330 Saint-Ismier
  - Courriel : club.gvstismier@gmail.com - Site : <https://gvsaintismier.org>
- Association enregistrée à la Préfecture de l'Isère N° W381007319 - Agrément Jeunesse et Sport ° 3886110 – Établissement Sportif N° 03897