

Informations complémentaires

et

importantes pour tout participant à une randonnée

- Pour la journée : barre de céréales, ou banane ou fruits secs pour pause A/R. 1 litre à 1.5 litre d'eau suivant la saison.

L'équipement nécessaire et adapté à la sortie :

- Sac à dos
- Chaussures hautes de montagne
- Pharmacie personnelle
- Chaussures de rechange
- Lampe frontale
- Protection solaire (lunettes, casquette / chapeau, crème solaire...)
- Si randonnée itinérante, nécessaire de toilette ultra léger (lingettes, minidoses, etc ...)
- Vêtements chauds et cape de pluie
- Nourriture et boisson suffisantes
- Les divers documents
- Couverture de survie
- Une paire de gants, bonnet

La trousse de secours :

- Une ou deux lingettes désinfectantes (plaies).
- Une à deux compresses stériles.
- Une bande « Strap »
- Pansements individuels et anti-ampoules (type Compeed).
- Carrés de sucre emballés individuellement.
- Médicaments personnels. Les traitements (anti-douleurs, etc ...) sont personnels et ne sont destinés qu'à son propre usage. Vérifier régulièrement les dates de péremption !!!

Les documents nécessaires :

- Portefeuille avec papier d'identité et sur papier manuscrit le traitement en cours, les allergies et toute information pouvant servir en cas d'accident ainsi que les personnes à prévenir.
- CARTE EUROPENNE d'assurance maladie en cas d'accident en Espagne ou Pays européens, les frais sont remboursés. La demande se fait auprès de la SS (Sécurité Sociale) dont vous faites partie.



Club Léo Lagrange
Porte Mousserolles
Rue Ravignan
64100 BAYONNE

Section MONTAGNE

Sorties

Randonnées - Raquettes

- Modalités de fonctionnement de la section MONTAGNE
- Règlement Intérieur de la section Montagne
- Informations complémentaires et importantes pour tout participant à une randonnée



Modalités de fonctionnement de la section MONTAGNE

⇒ Etre adhérent : carte annuelle **68 €**, individuelle, valable 1 an (de Septembre à Septembre). Signer la « déclaration de prise en charge » et fournir un **Certificat Médical** d'aptitude à la pratique sportive.

N.B : Pour un renouvellement d'adhésion, si le **certificat médical** est daté de moins de 3 ans, il faut répondre au Questionnaire de Santé (QS) :
Si Réponses / QS = NON, ➡ Attestation signée à remettre au club.
Si une Réponse / QS = OUI ➡ Nécessité de consulter son médecin et remettre le certificat médical au club.

⇒ Les inscriptions ont lieu au club du **Lundi au vendredi de 15h à 19h**. Aucune inscription ne pourra se faire le jour de la sortie. Les inscriptions par courriel ne sont pas acceptées.

⇒ Il est possible de faire une journée ESSAI avant l'inscription définitive (**une seule fois**).

⇒ Inscription obligatoire au club avant la sortie. Une carte ESSAI (15€) sera établie et datée, uniquement valable pour la sortie pour laquelle elle a été souscrite. Il est impératif de transformer la carte essai en carte annuelle dans les 15 jours qui suivent, pour n'avoir à régler que la différence de prix.

⇒ Les randonnées sont accessibles aux adultes et enfants à partir de 12 ans. Les mineurs restant sous la responsabilité des parents.

⇒ Les différents niveaux proposés sont :

A : jusqu'à 500m de dénivelé	A+ : 500 à 700m de dénivelé
B : 700 à 1000m de dénivelé	B+ : 1000m et plus de dénivelé

⇒ Les départs /retours se font au parking de l'Aviron Bayonnais selon les horaires établis par les accompagnateurs. L'heure annoncé correspond à l'heure de départ => être là $\frac{1}{4}$ d'heure avant et prévenir en cas de désistement.

⇒ Les déplacements s'effectuent en voiture personnelle ou minibus. Les frais de covoiturage sont partagés selon le nombre de personnes et à raison de 0.25 €/Km, plus frais d'autoroute ou 0.45€/km en minibus. Il est indispensable d'avoir de la monnaie pour les frais de transport.

Les frais de transport des animateurs/bénévoles sont pris en charge par le groupe.

⇒ Le calendrier est

- Etabli de trimestre en trimestre et envoyé par courriel pour ceux qui ont donné les coordonnées exactes.
- A retirer au club ou envoyé sur demande avec une enveloppe timbrée à votre adresse.
- Modifiable en fonction des disponibilités des accompagnateurs.

Règlement Intérieur de la section Montagne

⇒ Tout participant aux randonnées organisées par le **Club Léo Lagrange** est tenu de suivre les recommandations suivantes :

- Etre adhérent du club
- Avoir signé la déclaration de prise en charge
- S'assurer que la sortie sur laquelle il s'inscrit correspond à son niveau de marcheur (*voir modalités ci-contre*).
- Se présenter le jour de la sortie en bonne condition physique
- Etre muni du matériel nécessaire pour randonner (*voir modalités d'inscription ci-contre*).
- Tout nouvel adhérent du club doit impérativement commencer la pratique de la randonnée par une sortie de **niveau A**
- **Suivre les directives du responsable de la sortie.**

⇒ Si au cours de la saison, un adhérent ne pratique pas l'activité « Randonnée » durant une absence de plus de 30 jours consécutifs pour un problème de santé, il sera envisageable de lui demander de fournir un certificat médical pour une reprise effective de l'activité.

⇒ Lors d'une inscription à 1 week-end ou séjour, en cas de désistement 48h avant le départ, les personnes ne seront pas remboursées. Sauf cas : force majeure (certificat médical).

⇒ Les randonnées ne sont pas toujours signalées sur l'ensemble du parcours. Il est parfois nécessaire de passer dans des zones non balisées (champs, barbelés, barrières, etc...).

⇒ L'accompagnateur se réserve le droit de changer son itinéraire en fonction des circonstances du moment (niveau du groupe, conditions météorologiques, etc...). Il est seul compétent en la matière.

⇒ Chaque randonneur doit rester solidaire avec l'ensemble du groupe, et ne doit en aucun cas se dissocier de ce dernier sous peine d'engager sa propre responsabilité en cas d'accident.

⇒ En accord avec le Conseil d'Administration, les différents accompagnateurs du Club se réservent le droit d'exclure tout adhérent qui ne respecte pas ce règlement ou toute personne faisant preuve de mauvais esprit ou de critiques non fondées. (Les accompagnateurs sont des bénévoles et n'ont pas à subir le mauvais caractère ou l'esprit chagrin de certaines personnes).

⇒ Les chiens et autres animaux en règle générale ne sont pas acceptés.

⇒ **L'alcool est très fortement déconseillé.**