



REGLEMENT INTERIEUR DE « MARCHE ET DECOUVERTE »

Mise à jour de Septembre 2024

Table des matières

- 1. Objet du règlement intérieur**
- 2. Période d'activité de l'Association**
- 3. Organisation des randonnées**
 - a. Préambule**
 - b. Qui peut organiser des randonnées ?**
 - c. Caractéristiques et profil des randonnées**
 - d. Les différents types de sorties**
 - e. Conditions particulières et engagement moral et financier.**
 - f. Règles applicables lors des sorties et règles de sécurité :**
- 4. Les modalités de transport**
- 5. Adhésion à l'Association « Marche et Découverte »**
 - a. Modalités d'adhésion & Certificat médical**
 - b. Randonnée d'essai**
- 6. Communication**
 - a. Les vecteurs de communication**
 - b. Protection des données individuelles**
- 7. Engagement des responsables de l'Association**
- 8. Annexes**

1. Objet du règlement intérieur :

L'Association loi 1901, « Marche et Découverte » a pour vocation de faciliter les rencontres, les dialogues, les échanges et de développer le lien social à l'occasion de sorties pédestres et culturelles, pour le bien-être de ses membres.

En complément des statuts de l'association, l'objet du présent règlement intérieur est de définir les règles nécessaires au bon fonctionnement de l'association et au bon déroulement des activités.

Il précise :

- La période d'activité de l'association,
- L'organisation des randonnées, notamment les règles de comportement et de sécurité ainsi que les conditions relatives à leur participation,
- Les modalités de transport
- Les conditions et les engagements personnels relatifs à l'adhésion à Marche et Découverte,
- Les règles relatives à la gestion des données
- L'engagement des responsables.

2. Période d'activité de l'association

Marche et Découverte organise des sorties régulières du 1^{er} jeudi de septembre au dernier jeudi de juin sauf les jours fériés et pendant la période des fêtes de fin d'année (arrêt des randonnées le dernier jeudi avant Noël, reprise le 1^{er} jeudi après le jour de l'an).

Les sorties ont traditionnellement lieu le jeudi et exceptionnellement d'autres jours notamment dans le cas de la sortie annuelle.

Les sorties sont annoncées à l'avance sur le site Internet de l'Association (voir chapitre « Communication »).

3. Organisation des randonnées :

Préambule :

Les randonnées et les visites sont organisées et conduites par les bénévoles de l'association, avec l'approbation d'un membre du Bureau qui fera documenter le calendrier sur le site Internet de l'Association, valant validation.

Le cas échéant, il est possible de faire recours à un guide professionnel.

Les randonnées sont organisées dans des conditions respectant les règles de sécurité recommandées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP)

Il est souhaitable que tous les membres soient acteurs et participent à la logistique de Marche et Découverte en fonction de ses souhaits et de ses disponibilités. En particulier, il est recommandé de suggérer des randonnées, des visites, des améliorations sur différents points, et les organiser avec le concours du Bureau.

Qui peut organiser des randonnées ? :

N'importe quel membre de l'Association à jour de ses cotisations peut organiser et conduire une randonnée dans le cadre de l'Association « Marche et Découverte », sachant qu'en plus chaque adhérent possède une licence individuelle FFRP avec assurance.

L'organisateur doit tenir compte des difficultés du parcours et éviter de faire prendre des risques aux randonneurs (chemin dangereux, zone de chasse, etc...)

Pour l'organisateur, il est indispensable d'appliquer et de faire respecter les règles de fonctionnement, mais en particulier **les règles de sécurité décrites dans le présent document.**

L'organisateur de la randonnée est « maître à bord » pour prendre des décisions (arrêt de la randonnée, modification de parcours, etc...), soit individuellement, soit en collaboration avec un autre membre de l'Association qui n'est pas nécessairement un membre du Bureau de l'Association.

L'organisateur et/ou le Bureau de l'Association a une obligation de moyens et non de résultat.

Caractéristiques et profil des randonnées :

Les sorties se font sur des distances comprises généralement entre 7 et 20 km, pour les ½ journées ou les journées complètes.

Les dénivelés faibles ou modérés sont privilégiés avec si possible la réalisation d'une reconnaissance permettant de quantifier la difficulté à l'aide de l'indice IBP par exemple (<https://www.ibpindex.com/ibpindex/analyser.php>)

La vitesse moyenne ne dépasse généralement pas 4 km/h. Chacun marche à son rythme et des regroupements s'effectuent périodiquement au cours des randonnées.

Ces randonnées peuvent être assorties de visites culturelles (musée, château, ville, etc....) ou des visites de nature industrielle.

Les différents types de sorties :

- **Sur une demi-journée** (généralement le jeudi après-midi) sur une distance de 7 à 12 km suivant les saisons, soit 2 h 30 à 3 h 30 de marche. Sauf cas particulier, le départ a lieu du parking des Bois Noirs à Mareil-Marly avec un **rendez-vous à 13 h 30, pour un départ à 13 h 45.** Pour les randonnées dont le point de départ ne se situe pas à cet endroit, il est nécessaire de prendre des véhicules et recourir éventuellement au covoiturage¹ jusqu'au point de ralliement défini par l'organisateur. Il est parfois possible de se rendre directement au lieu de départ de la randonnée, mais dans ce cas il est impératif d'en informer l'organisateur.

La distance entre Mareil-Marly et le point de départ de la randonnée doit être de l'ordre de 30 kms ou 30/40 minutes afin de garder un temps suffisant pour la randonnée. Ce point est d'autant plus important en période hivernale avec des journées plus courtes.

- **Sur une journée complète** (la fréquence de ce type de journées est dépendant de la saison et des contraintes logistiques d'organisation) sur une distance de 15 à 20 km environ. Cette distance peut être réduite lorsque la randonnée inclut une visite.

Le point de départ de la randonnée est rejoint soit par les transports en commun, soit en véhicule personnel avec ou sans co-voiturage¹. Le repas de midi est pris sous forme de pique-nique, ou dans un restaurant suivant les conditions et les possibilités.

- **Sur plusieurs jours** : deux types de séjour sont envisageables.
 - Séjour de courte durée : 1 à 2 jours
 - Séjour de longue durée : 4 à 6 jours

Dans le cadre de ces séjours, des randonnées et des visites sont organisées quotidiennement. Les randonnées ne dépassent en principe pas 20 km par jour avec un niveau de difficulté adapté aux adhérents avec la possibilité éventuelle d'itinéraires raccourcis (sous réserve de la possibilité de valider cette option par le responsable du voyage).

Le programme de ces séjours est défini sous la responsabilité de l'association et déclaré à la Fédération Française de Randonnée – FFRP , avec certaines prestations pouvant être sous-traitées à des organismes agréés.

Le programme du voyage peut être amené à être modifié par suite d'intempéries, pour cause d'empêchements majeurs ou pour des contraintes indépendantes du comité d'organisation.

Pour le détail et la responsabilité lors des transports, consulter le paragraphe « Transport » dans le présent règlement.

4

Conditions particulières, engagement moral et financier :

Les frais éventuels de transport, restauration et visite sont à la charge des participants.

- Lors des transports en véhicule personnel, il est fortement recommandé de disposer d'un téléphone portable allumé et à portée de main d'un passager à bord de chaque voiture.
- Les séjours annuels sont proposés tous frais compris aux participants, sauf pour les frais de déplacement, notamment de co-voiturage¹
- Les sorties, en particulier celles sur une journée complète, peuvent faire l'objet d'une limitation du nombre de participants (capacité du restaurant, taille du groupe pour une visite, etc.). Dans ce cas, les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée de l'inscription, éventuellement accompagnée du règlement du prix du restaurant et/ou des visites des sites.
- L'inscription à un séjour, la participation à une sortie ou une visite entraîne l'acceptation du programme et de ses modalités dans son intégralité.

Aspect financier :

- Pour des raisons logistiques et financières il peut être nécessaire de demander un paiement partiel ou total de(s) la prestation(s) proposée(s) par l'Association.

En cas de désistement d'un participant, le remboursement total ou partiel des sommes engagées sera éventuellement possible, sous certaines conditions, qui seront étudiées par le bureau de l'Association.

La situation peut être différente suivant les cas rencontrés et il est impossible de décrire toutes les situations, néanmoins le bureau de l'Association s'engage à appliquer la solution la plus équitable possible pour l'adhérent et l'Association, en tenant compte des conséquences financières pour l'ensemble du groupe concerné.

Une annulation et/ou un remboursement ne doit en aucun cas affecter les finances de l'Association.

L'assurance individuelle du licencié ou l'assurance souscrite lors de la prestation d'hébergement sous-traité à un organisme (VVF, CapFrance, etc...) peuvent être sollicitées, afin d'obtenir un remboursement, suivant les conditions particulières de ces assurances.

Suivant le cas, cela sera au licencié de prendre les dispositions nécessaires ou au bureau de l'Association.

Règles applicables lors des sorties et règles de sécurité :

Les randonnées sont organisées dans des conditions respectant les règles de sécurité recommandées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP)

Il convient que chacun respecte les règles de bienséance et de sécurité, en particulier :

- Être à l'heure au lieu de rendez-vous fixé,
- Ne pas fumer, ni vapoter,
- Ne pas venir avec son animal de compagnie,
- Disposer d'un équipement cohérent pour la sortie prévue en fonction de la météo annoncée (chaussures de marche, pantalon long, vêtements de pluie, lunettes et crèmes solaires, couvre-chef, gants, etc.), sans oublier ce qu'il faut pour s'hydrater, voire se restaurer,
- Avoir toujours avec soi sa licence FFRP et, le cas échéant, la copie de l'ordonnance en cas de suivi de traitement ou la carte d'identification en cas de port de prothèse,
- **IMPORTANT** : l'organisateur est responsable de vérifier que l'adhérent possède l'équipement adéquat à la réalisation de la randonnée. Il a également le devoir de refuser la participation d'un adhérent à la randonnée, s'il juge que la personne n'a pas la condition physique nécessaire.

De plus, au cours de la randonnée chacun **respecte impérativement** :

- Les consignes de l'organisateur responsable qui est seul maître à bord ; celui-ci fait respecter les règles de prudence, de sécurité et de bonne conduite dans la nature (comme celles de la rubrique Eco-citoyenneté du site de l'Office National des Forêts et/ou les recommandations de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre).

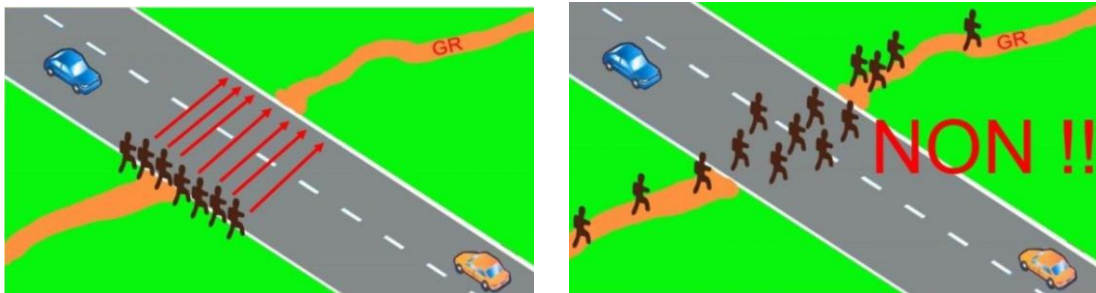
Le non-respect des règles de sécurité engage la responsabilité civile et pénale de l'adhérent et non celle de l'Association ou de ses représentants.

En particulier :

- Ne jeter aucun papier et ramener tous vos déchets
- Laisser les lieux de votre pique-nique aussi propres que vous souhaitez les trouver en arrivant,

- Ne pas cueillir les fleurs, contentez-vous de les identifier et de les photographier,
 - Suivre les sentiers, ne pas distancer ou s'éloigner du groupe,
 - Refermer les barrières et respecter les clôtures ainsi que les propriétés privées,
 - Faire attention aux risques d'incendie (mégots, allumettes, feux).
- L'organisateur doit être en tête de groupe et ne pas être doublé. Un serre file doit surveiller l'arrière du groupe, afin de gérer les marcheurs plus lents ou ceux qui sollicitent une pause technique.
 - La traversée des rues ou des routes doit se faire sur les passages piétons et à défaut la traversée d'une rue ou d'une route doit être organisée par l'organisateur qui peut faire appel à un adhérent pour l'aider dans cette phase dangereuse.

La traversée sans passage protégé doit être faite en râteau, par vague de 15 personnes maximum.



- Lors d'un parcours bref le long d'une route, la première règle qui s'applique est d'utiliser les trottoirs si ceux-ci existent, qu'ils soient à droite ou à gauche de la chaussée.

Ensuite, la règle de marche qui se fait en file indienne, sur le bas-côté, côté gauche de la chaussée est applicable.

Dans les autres cas, marcher côté droit est possible mais en formation organisée et signalée. Dans ce cas, s'il y a plus de 20 randonneurs, il faut diviser le groupe en deux avec un espace de 50 mètres entre chaque groupe, afin de permettre à un véhicule de s'intercaler entre les groupes.

Ces règles peuvent être modifiées par l'organisateur qui est le seul décideur en fonction du risque éventuel lié à l'application des règles de base. Le but ultime que doit diriger l'organisateur, est qu'il doit minimiser au maximum le risque pris par le groupe, en adoptant la meilleure conduite de randonnée, suivant la situation réelle et particulière rencontrée.

- Lors de parcours en côte, l'organisateur doit regrouper les randonneurs au pied de celle-ci et repasser les consignes de sécurité comme « *Chacun marche à son rythme, sans être dans le rouge. On vous attendra un peu plus loin !* »
- Ne jamais quitter le groupe de randonneurs sans en avertir l'organisateur. Ce dernier devra alors prendre toute disposition pour s'assurer que votre retour se fera en toute sécurité avec ou sans accompagnant. Afin d'éviter toute ambiguïté, les consignes concernant ce cas particulier devront être communiquées en présence de tiers.

4. Les modalités de transport

- Covoiturage¹ : La pratique du co-voiturage¹ pour se rendre à une randonnée et/ou un séjour est une démarche individuelle qui est sous la responsabilité du conducteur du véhicule, dit le « covoitureur » et n'engage en rien la responsabilité de l'Association.

- Modalités particulières pour les voyages :
 - L'organisation et la réalisation du transport dans un véhicule personnel entre le lieu de résidence principal et la destination finale de l'hébergement du séjour est sous la responsabilité individuelle de chaque adhérent inscrit au séjour.

 - Les déplacements quotidiens individuels ou en co-voiturage¹ sont de la responsabilité des adhérents utilisant leur véhicule personnel

- Indemnisations de covoiturage :
 - Pour des distances inférieures à 30 kilomètres, aucune compensation financière n'est recommandée par le bureau de l'Association. C'est la responsabilité personnelle de chacun de proposer des rotations entre conducteur afin de répartir les coûts.

 - Pour les distances de l'ordre de 30 à 50 kms, la somme forfaitaire de 5 € est recommandée par l'Association (12/2023).

 - Pour les distances plus longues, en particulier lors des séjours, c'est à chacun de s'organiser entre covoitureur et covoituré et définir l'indemnisation adéquate pour les frais d'essence et de péage.

7

5. Adhésion à l'Association « Marche et Découverte » :

Modalités d'adhésion & Certificat médical

L'adhésion se fait à tout moment de l'année pour les nouveaux adhérents et en début de saison (septembre) pour les renouvellements.

Chaque membre doit fournir :

- le formulaire d'inscription rempli et signé (voir le site de l'association),
- le montant de la cotisation annuelle intègre le coût de la licence FFRP comprenant l'assurance IRA (responsabilité civile, accidents corporels, dommages matériels et assistance) et la logistique de fonctionnement de « Marche et Découverte »

Nota : il est possible de consulter les détails concernant les couvertures offertes par l'assurance sur le site de la FFRP.

Certificat médical

La Fédération Française de Randonnée Pédestre a souhaité mettre en place une simplification administrative qui veut responsabiliser les pratiquants vis-à-vis de leur santé. Elle aboutit aux règles suivantes, applicables depuis avril 2023.

- Pour une nouvelle adhésion :
Un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois est **obligatoire** pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.
- Renouvellement annuel de la licence :
Le pratiquant doit attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé (cf. annexes) fourni par la FFRandonnée. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) mais le certificat médical n'est plus exigé. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.
Néanmoins, lors du remplissage du bulletin d'adhésion annuel, il sera **obligatoire d'attester** avoir pris connaissance de ce questionnaire de santé.

Les réponses formulées relèvent de la **seule responsabilité du licencié** et ne serait engager en aucun cas, l'Association ou ses représentants.

8

Randonnée d'essai

Les candidats à l'adhésion peuvent faire un essai préalable en participant à une randonnée à la ½ journée ou sur une journée. Cette participation exceptionnelle est conditionnée à l'accord préalable d'un membre du Bureau.

Le participant exceptionnel est couvert par l'assurance de l'Association au même titre que les autres participants.

L'organisateur de la randonnée s'assure que toutes les conditions soient remplies par l'invité, en insistant particulièrement sur les règles de sécurité.

6. Communication / Protection des données

Les vecteurs de communication :

L'Association communique avec ses membres au moyen de différents vecteurs :

- Le site Internet de Marche et Découverte (<https://www.marche-et-decouverte-mareilmarly.com/>) fournit les différentes informations relatives aux sorties organisées (demi-journée, journée entière), le formulaire d'adhésion, les tarifs, etc...
 - Calendrier des randonnées et randothèque : ce calendrier permet de consulter les randonnées prévisionnelles et les randonnées effectuées.
 - La randothèque disponible sur le site permet de conserver la traçabilité des randonnées avec la trace GPX si celle-ci est disponible, un indice de difficulté qui est renseigné dans la mesure du possible avant la randonnée. Cet indice peut suivant les circonstances être documenté à posteriori, pour l'historique et l'information en cas de renouvellement des randonnées.
 - Statuts, règlement intérieur, questionnaire santé, éventuellement les comptes-rendus du Bureau,
 - Reportage photographique réalisés lors des randonnées,
 - Informations relatives au séjour annuel à venir ou réalisé avec accès aux road-books des voyages.
- La messagerie « email », utilisée notamment pour les inscriptions aux sorties pour lesquelles le nombre de participants est limité, mais également pour toute information qu'il convient de porter rapidement à la connaissance de tout ou partie des adhérents (convocation AG, etc....).
- Page Facebook
- Par tout autre moyen (annonce verbale lors des randonnées, téléphone, courrier postal, etc.) en complément de ceux-ci-dessus.

9

Protection des données individuelles

Conformément à la Règlementation Générale sur la Protection des Données (RGPD), les données individuelles communiquées lors de l'adhésion par chaque adhérent font l'objet d'un traitement destiné à la FFRP et au bureau de l'Association « Marche & Découverte » en particulier pour l'établissement de la licence IRA annuelle pour la pratique de la randonnée pédestre.

Tout ou partie de ces informations peuvent être transmises à des partenaires de ces organismes notamment dans le cadre de séjours, visites et autres manifestations mis en place à l'initiative de l'association.

Les informations relatives aux coordonnées téléphoniques et informatiques sont accessibles à tous les membres de l'association, uniquement par diffusion restreinte d'une liste d'adhérents par mail.

Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement de celles-ci ou une limitation du traitement. Vous pouvez vous opposer au traitement des données vous

concernant et disposez du droit de retirer votre consentement à tout moment en vous adressant à l'association « Marche & Découverte ».

Les membres du Bureau et certaines personnes qui ont reçu délégation du Bureau pour remplir certaines fonctions (par exemple : administrateur du site, responsable tourisme, etc. lorsqu'elles ne sont pas déjà membres du Bureau) peuvent avoir accès aux données individuelles des membres.

Les membres de l'association ne doivent en aucun cas utiliser les données personnelles des autres membres pour des motifs autres que ceux en rapport avec l'activité de l'Association sans l'accord préalable du Bureau.

En particulier l'envoi de messages annonçant des événements, contenant des photos où apparaissent des adhérents identifiables requiert l'aval préalable du Bureau. Ce dernier, après en avoir délibéré le cas échéant, peut en assurer directement la diffusion, donner son autorisation ou non, censurer tout ou partie du contenu du message.

Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de ne pas envoyer de messages sur la base de listes affichant en clair les adresses électroniques des membres de l'association, mais de créer des groupes à cet effet.

En cas de constat de non-respect des règles relatives à la protection des données, le Bureau doit en être informé.

Le Bureau décide des suites à donner. En aucun cas, la personne constatant l'anomalie n'est habilitée à agir directement.

10

7. Engagement des responsables de l'Association

Le Président et les membres du Bureau ont la responsabilité de la gestion et du fonctionnement de l'association conformément aux articles 12 à 14 des statuts. Ils ont également la mission de faire respecter le présent règlement intérieur.

Le bureau de l'Association, en particulier pour l'organisation des randonnées, a une obligation de moyens et non de résultat.

Cette responsabilité s'étend aux personnes ayant reçu, le cas échéant, délégation de certaines responsabilités, comme indiqué précédemment, dans la limite du champ de cette délégation.

Le Bureau s'assure que tous les membres ont bien déclaré, lors de leur adhésion ou du renouvellement de celle-ci, avoir reçu le présent Règlement Intérieur afin d'en prendre connaissance et d'en appliquer les règles.

Ce règlement sera remis à chaque adhérent qui signera le document officiel de traçabilité.

8. Annexes

8 QUESTIONNAIRE DE SANTÉ



Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Êtes-vous enceinte ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À ce jour		
10) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.

