



REGLEMENT DE LA SECTION MARCHÉ – MARCHÉ NORDIQUE

PREAMBULE

Le règlement de la section « marche/marche nordique » de l'Association Plein Air du Cap de Gascogne précise et complète les statuts de l'association APA Cap de Gascogne qui ont été adoptés en assemblée générale le 11 décembre 2009.

Toute personne qui adhère à l'APA marche/marche nordique s'engage à respecter les dispositions prévues dans le présent règlement, qui reprennent un ensemble de bonnes pratiques propres à l'activité marche – marche nordique.

ADHESION – COTISATION - ASSURANCE

L'adhésion à la section marche/marche nordique est obligatoire et annuelle. Elle est valable du 1^{er} janvier au 31 décembre. Elle comprend une assurance pour l'année civile. En début d'année, après une période correspondant à deux séances d'essai chaque personne désirant adhérer doit compléter un formulaire d'inscription, s'acquitter du montant de la cotisation et fournir un certificat médical indiquant qu'il est apte à pratiquer la marche/marche nordique.

L'APA section marche/marche nordique est affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP). Toutefois l'adhérent à la section marche a le choix de prendre ou de ne pas prendre la licence à la FFRP (se rapprocher du trésorier de l'association pour plus d'information). Les adhérents qui randonnent seuls ou en groupe en dehors des sorties encadrées par l'APA marche/marche nordique ne sont pas couverts par l'assurance de l'APA Cap de Gascogne en cas d'accident.

REGLES DE BONNE CONDUITE PENDANT LES SORTIES

Toutes les sorties sont encadrées par un, voire deux animateurs, lesquels sont bénévoles et formés pour l'encadrement de la marche en groupe. Le marcheur s'engage à respecter les consignes et les règles de sécurité données par l'animateur (itinéraire, marche en groupe ou en file indienne, côté de la route, chiens tenus en laisse courte et à l'arrière du groupe ...).

Le marcheur fait preuve d'esprit de groupe et se doit d'être compréhensif vis-à-vis des autres membres (attente des marcheurs moins rapides, pauses si nécessaire, afin de faciliter l'encadrement par l'animateur). A ce titre toute personne qui quitte volontairement le groupe en cours de sortie, sans avoir prévenu un animateur, dégage la responsabilité de l'APA.

Une « charte du randonneur » jointe en annexe reprend l'essentiel des bonnes pratiques à respecter.

EQUIPEMENT

Les marcheurs doivent être correctement équipés : bonnes chaussures de marche pour tous types de sols secs ou humides (goudron, chemins, sous-bois...), vêtements adaptés à la saison et à la météo du jour de la sortie, bâtons s'ils le souhaitent, avoir de l'eau et un petit encas ... En outre, chaque marcheur doit avoir avec lui sa propre pharmacie de base (pansements, crème solaire, crème anti-moustique...) ainsi que, le cas échéant, ses médicaments nécessaires à un traitement en cours (traitement contre l'asthme par exemple).

FREQUENCE DES SORTIES - REGROUPEMENT – RENDEZ-VOUS

Chaque semaine, sont prévues :

- Deux sorties « marche » locales sur Saint Sever : le mercredi matin et le dimanche matin. Le rendez-vous est fixé au parking de la salle Laloubère 10 mn avant le départ. Deux circuits au choix 5 à 7 km et 10 à 12 km.
- Une sortie « marche nordique » : le samedi matin. Le rendez-vous est fixé au parking de la voie verte (Augreilh). Un seul circuit de 2 h environ.

Le site internet de l'APA CAP DE GASCOGNE (apacapdegascogne.fr), à la rubrique « APA Marche » donnera mensuellement le calendrier, l'itinéraire, l'horaire de chaque sortie

Des sorties ponctuelles hors de Saint Sever peuvent également être proposées. Le déplacement permettant de rejoindre le lieu de rendez-vous s'effectuera en covoiturage avec les véhicules des adhérents volontaires et sous leur propre responsabilité.

(Annexe : charte du randonneur)

CHARTE DU RANDONNEUR

1. L'horaire de départ tu respecteras ;



2. Les conseils, consignes et recommandations des animateurs tu suivras ; du bon côté de la route tu marcheras selon ce que l'animateur te diras ;

3. Ton gentil toutou en laisse courte tu tiendras ...et à l'arrière du groupe tu marcheras afin que ton quadrupède ne risque pas de faire tomber un autre marcheur ;



4. Les moins rapides tu attendras, et les pauses « rafraîchissement » (sans alcool bien sur !) tu accepteras ;



5. Le tracé des sentiers tu respecteras, les raccourcis tu ne prendras pas pour ne pas risquer de piétiner la jeune végétation ni provoquer une érosion prématurée ;

6. A la sérénité de la nature et des autres marcheurs attentif tu seras, la faune et la flore tu admireras mais tu ne toucheras pas ;



7. Incognito tu passeras ! De ton passage, nulle trace, nul déchet ne restera ...Les animaux domestiques ou les troupeaux tu ne dérangeras pas, les barrières après ton passage tu refermeras;

8. L'eau des ruisseaux tu ne boiras pas ! Pour étancher ta soif à ta gourde tu t'en remettras. De fumer tu t'abstiendras ;



9. En période de chasse très vigilant tu seras ! Des palombières tu ne t'approcheras pas !!!

10. En cas d'incident ou d'accident, les consignes de l'animateur tu écouteras et tu suivras

