

Sommaire

Introduction

- Cadre et activités concernées

Recommandations

- I. Données techniques soumises en amont
- II. Equipement et contenu du sac
 - Règles vestimentaires
 - Accessoires indispensables
- III. Conduite du randonneur, adhésion aux valeurs de la Fédération du Club Vosgien



Introduction

La « **Charte Activités & Randonnées** » du Club Vosgien de Ste Croix aux Mines, a pour vocation d'édicter les recommandations relatives aux pratiques proposées, en privilégiant les meilleures conditions :

- de sécurité de l'adhérent,
- de respect des autres
- et de protection de l'environnement.

Cadre et activités concernées

Toutes les propositions figurant au planning annuel de l'association, dont une esquisse avec les principaux événements est diffusée en début de période.

Néanmoins le Club Vosgien de Ste Croix Aux Mines se réserve les droits de : modifications, rajouts ou annulations, selon risques, indisponibilités ou toutes autres circonstances défavorables.

Sont incluses les pratiques suivantes : la randonnée, les raquettes à neige, la marche nordique, la course d'orientation etc. (à l'exclusion du VTT) et les fêtes annuelles organisées par le club.

La culture de la randonnée sous toutes ses formes véhicule les valeurs propres au sport de plein air, de ce fait, en préalable à tout événement, l'association par l'intermédiaire de ses responsables informe sur les difficultés et les précautions à prendre sur une activité planifiée.

Recommandations

I. Les données techniques soumises en amont

- Une trame à destination de nos adhérents, comportant toutes les données techniques ou organisationnelles est produite systématiquement.

Celle-ci comporte, pour les activités de plein air, les renseignements relatifs aux durées, difficultés et horaires, permettant aux participants d'adapter leur engagement physique et les prises de décision, en fonction des risques perçus.

Car plusieurs facteurs entrent en jeu, lors de l'évaluation d'une randonnée, tels que le niveau de condition physique, l'altitude, l'expérience et l'âge du marcheur.

- Elle paraît une dizaine de jours avant l'évènement et est distribuée par mail.

- **Pour une belle journée de partage et le respect du vivre ensemble, nous vous invitons à observer les préconisations ci-dessous.**

II. Equipement et contenu du sac de randonnée

Sortie d'une demi-journée ou journée

Les repas sont systématiquement tirés du sac, sauf autre proposition, en accord avec les participants.

Des vivres de courses (barres céréales fruits secs etc.) sont également conseillées.

La réserve d'eau suffisante, soit 1,5 litres, absolument obligatoire, vient compléter l'indispensable.

❖ Les règles vestimentaires

- ✚ Vêtements à adapter aux conditions météorologiques et à la saison. (Nonobstant la veste imperméable ne devrait pas quitter votre sac à dos).
- ✚ Chaussures de randonnée adaptées au terrain, y compris pour les enfants. Elles doivent être montantes pour les évolutions en terrains accidentés.

❖ Les accessoires indispensables

- ✚ Bâtons télescopiques réglables.
- ✚ Carte IGN ou application de randonnée (au moins une par groupe).
- ✚ Téléphone mobile (batterie de rechange conseillée). (Principalement pour les accompagnants et serre-files).
- ✚ Lampes frontales en période hivernale (risque de surprise, par la tombée de la nuit).
- ✚ Polaire, bonnet, gants ou la crème solaire (selon saisons).
- ✚ Sac poubelle pour les déchets personnels.
- ✚ Couteau.
- ✚ Nécessaire à l'hygiène corporelle.
- ✚ Au moins une trousse de secours (responsable de randonnée).
- ✚ Couverture de survie.
- ✚ Vos médicaments, le cas échéant.

Cette liste est bien évidemment non exhaustive.

❖ A chaque type de sortie son sac :

20 litres pour la demi-journée.

30 litres pour la journée.

50 litres ou plus pour les grandes randonnées, plusieurs jours, voire semaines.

Accessoires supplémentaires en grande randonnée

- ✚ Boussole, cartes et/ou GPS de randonnée
- ✚ Appareil photo ou jumelles.
- ✚ Lampe frontale ou lampe de poche obligatoire.
- ✚ Sifflet (signalisation cas de défaillance, généralement intégré aux sangles du sac).
- ✚ Gilet/vêtement fluorescent (passage sur tronçon de route et/ou haute visibilité en montagne).
- ✚ Vêtements de rechange, à discrétion.
- ✚ Petits accessoires (épingles à nourrice, lacets, sachets étanches pour garder les vêtements au sec etc.).

Pour autant il convient de privilégier le matériel léger et polyvalent, et de ne transporter que le strict minimum.

Un bon esprit d'équipe encourage la répartition du poids des équipements communs avec les autres membres de votre groupe.

Charge n'excédant pas 15 % du poids du porteur.

III. Conduite du randonneur, adhésion aux valeurs de la Fédération

Le Club Vosgien de Ste Croix aux Mines est une association « d'intérêt général ». Il est engagé dans la protection de la biodiversité du massif vosgien et l'ensemble des devoirs régis par la charte de déontologie et d'éthique du sport, sous l'égide de la Fédération du Club Vosgien. En outre, il œuvre à la bonne tenue des sentiers et équipements.

A ce titre, le randonneur, par l'adhésion à ces principes, respecte :

- ✚ L'environnement, pour un développement durable.
- ✚ Les espaces protégés, tels que, les zones sous APPB (Arrêté Préfectoral Protection Biotope), Natura 2000, en les contournant.
- ✚ Les sentiers et s'interdit les raccourcis, pour éviter le piétinement des espèces.
- ✚ Les propriétés publiques ou privées, il referme les clôtures après son passage.
- ✚ Les aires de bivouacs, s'abstient d'allumer du feu et emporte ses déchets.

Il véhicule les principes et valeurs du Club Vosgien également dans le groupe, son esprit sportif lui dicte la bonne attitude avec :

- ✚ Les autres randonneurs, par le respect du niveau du groupe.
- ✚ Les autres usagers de la nature, la randonnée n'étant pas la seule activité sur les sentiers.
- ✚ Les règles de sécurité élémentaires dans
 - Les passages difficiles, en prenant le maximum de précautions pour les autres et soi-même.
 - Les comportements appropriés, en restant en contact visuel avec le groupe et les responsables de la sortie.

De plus, acteur responsable, il signale les dégradations ou besoins de sécurisation constatés sur le périple.

Pour une organisation optimale de l'activité, permettre l'arbitrage de la part des responsables et organiser le covoiturage, il annonce sa présence sur les évènements.

Accusé réception et de lecture de la charte du randonneur :

Nom prénom

Nom prénom

J'ai pris connaissance de la charte activités randonnées et je m'engage à la respecter.

Je déclare également être apte physiquement à participer aux activités du Club Vosgien et ne me connais aucune contre-indication à l'activité randonnée

J'ai pris connaissance de la charte activités randonnées et je m'engage à la respecter.

Je déclare également être apte physiquement à participer aux activités du Club Vosgien et ne me connais aucune contre-indication à l'activité randonnée.

Date et signature 1^{er} adhérent :

Date et signature 2^{ème} adhérent :