

Règles à appliquer pour les randos du lundi

Contexte : Depuis quelque temps, le nombre de participants aux randos du lundi « Randos Santé » est élevé (entre 30 et 40 en moyenne). De ce fait, l'organisateur et les accompagnateurs éprouvent des difficultés à conduire le groupe (*différence de vitesse de marche et cohésion du groupe*) et à assurer la sécurité (*notamment lors des traversées de route*).

Les membres du bureau du CASCOL Rando ont donc décidé de définir les règles ci-dessous :

1- Difficulté (distance, dénivelé) : (*confirmation des pratiques actuelles*)

- Distance maximale de 9 km (sachant que la majorité de nos randos ne dépassent pas 7 km)
- Dénivelé maximal 200 m
- Indice IBP < à 50 (cotation FFRP – Effort / Technicité / Risque)
- Pente : pas plus de 100 m d'un coup

2- Nombre de participants :

- Si besoin, l'organisateur créera 2 groupes : « Groupe Santé » et « Groupe Loisir ».
 - *Groupe Santé = marche lente avec des pauses fréquentes*
 - *Groupe Loisir = marche légèrement plus soutenue avec des pauses éventuellement moins fréquentes et/ou moins longues*
- Limiter chaque groupe à 20 (18 +2 accompagnateurs)
- A l'occasion de chaque rando, chaque randonneur choisira son groupe, après échange et en accord avec l'organisateur.

3- Gestion de la rando par l'organisateur et les accompagnateurs :

- Chaque rando aura 1 organisateur qui sollicitera, lors de la préparation du programme trimestriel, 3 accompagnateurs dont l'un conduira la 2ème rando.
- L'organisateur donnera la trace GPX aux accompagnateurs.
- Utiliser le profil pour vérifier la pente et choisir le sens le plus adapté.
- 2 groupes = même point de départ, partiront en sens inverse sur le circuit.
- Prévoir des pauses fréquentes
- L'organisateur pourra vérifier la tenue et l'équipement des participants. Il peut refuser leur présence en cas de non-conformité

4- Tenue et équipement des randonneurs :

- Un sac à dos
- Une paire de chaussures de randonnée
- Une paire de bâtons de marche
- La fiche d'urgence (*glissée dans le sac à dos*)
- Sa trousse pharmacie personnelle (*selon pathologie*)
- De l'eau