

ANNEXE 1 : GUIDE de la RANDONNÉE de BIARRITZ ACCUEIL

Affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée), l'Association Biarritz Accueil propose à ses adhérents des randonnées pédestres encadrées par des animateurs bénévoles ayant suivi une formation dispensée par la FFRandonnée.

Elle offre ainsi des activités de détente favorisant l'exercice physique et sportif en espace naturel, dans un esprit de convivialité et de découverte de soi et de l'environnement, tout en assurant aux participants les meilleures conditions de sécurité.

Ces activités sont effectuées en conformité avec les prescriptions du Mémento Fédéral de la FFRandonnée réglementant les « activités de marche et de randonnée ».

1) ORGANISATION

Sous la responsabilité du Président de l'Association, le « Coordinateur Randonnée », nommé par le Conseil d'Administration, assure la gestion de l'ensemble des activités liées à la marche et la randonnée.

Biarritz Accueil propose **quatre niveaux de difficulté** :

- Groupe 1 (G1) - Marche sur le plat, (E1- IBP 1 à 25) : jusqu'à 8km et 2 heures
- Groupe 2 (G2) - Assez facile* (E2 - IBP 26 à 50) : jusqu'à 10 km et 400 m de dénivelé ;
- Groupe 3 (G3) - Peu difficile* (E3 - IBP 51 à 75) : jusqu'à 15 km et 700 m de dénivelé ;
- Groupe 4 (G4) - Assez difficile* (E4 - IBP 76 à 100) : jusqu'à 20 km et 1000m de dénivelé environ.

* : le niveau d'effort fait référence à la cotation fédérale consultable sur le site de la FFRandonnée ou le site de l'Association.

Calendrier :

Les randonnées sont organisées pendant la saison de septembre à juin. Elles se déroulent le mardi et le jeudi suivant les groupes. En fonction notamment des conditions météorologiques ou de l'indisponibilité d'un encadrant, la randonnée peut être modifiée, proposée un autre jour de la semaine ou annulée.

La section randonnée propose également des sorties à thème et des séjours.

Encadrement :

Les groupes 3 et 4 sont encadrés par des animateurs titulaires du Brevet Fédéral Animateur de Randonnée délivré par la FFRandonnée.

Le groupe 2 est encadré soit par ces mêmes animateurs, soit par des animateurs titulaires du Certificat Animateur de Randonnée de Proximité.

L'animateur dispose d'un assistant (serre-file) en mesure de le seconder.

Les animateurs et assistants sont titulaires du Certificat de Compétences de Citoyen de Sécurité Civile – PSC1.

2) ADHÉSION

Pour participer à l'activité de randonnée, l'adhérent de Biarritz Accueil doit :

- Être à jour de son adhésion à l'Association
- Être à jour de son inscription à l'activité randonnée
- Avoir pris connaissance et accepté les conditions du présent Guide de la Randonnée*
- Être titulaire de la licence FFRandonnée et pour ce faire :
 - Soit avoir fourni un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique de la randonnée (CACI)* s'il s'agit d'une première prise de licence ou d'une reprise après deux saisons d'interruption ;
 - Soit avoir rempli le Questionnaire de Santé* et l'attestation sur l'honneur* s'il s'agit d'un renouvellement annuel de licence ;

*Ces documents figurent sur le site de l'Association.

Tout nouvel adhérent effectue sa première randonnée au Groupe 2 (ou au groupe 1 à sa demande). Il appartient alors à l'animateur d'évaluer les capacités du randonneur et de proposer son rattachement au groupe qu'il juge le mieux adapté.

Cas particuliers :

- Les randonneurs venant découvrir l'Association dans le but d'y adhérer et de se licencier peuvent, après accord du Coordonnateur Randonnée, effectuer une séance d'essai au Groupe 2. À l'issue, ils ne pourront poursuivre cette activité qu'après inscription définitive.
- Les randonneurs invités d'un adhérent de l'Association peuvent, après accord du Coordonnateur, participer à une randonnée planifiée.

3) LES RANDONNÉES

Sécurité :

En toutes circonstances, l'animateur est responsable de la sécurité du groupe qu'il encadre. À cet effet, il respecte et fait appliquer les consignes de sécurité préconisées par la FFRandonnée, ainsi que celles découlant des articles R 412.34 à R 412.43 du Code de la Route concernant la circulation des piétons sur la voie publique.

Inscription :

- Le planning des randonnées est consultable sur le site de l'Association
- Au plus tard le samedi matin précédant la randonnée, l'animateur en charge de l'activité adresse aux adhérents du groupe concerné les caractéristiques de la sortie programmée. À cette occasion, l'animateur peut décider de limiter le nombre de participants.
- Les randonneurs intéressés peuvent alors s'inscrire par courriel auprès de l'animateur jusqu'à la veille avant 12H00.
- À l'issue, l'animateur adresse aux participants retenus les modalités particulières d'organisation (horaires, conditions météo, équipement...).
- En cas de modification, de report ou d'annulation de la randonnée, les participants sont avertis par courriel dès que possible et au plus tard la veille avant 20H00.

Déroulement :

- Au point de rendez-vous initial, l'animateur recense les participants et précise le point de départ de la randonnée.

Afin de limiter le nombre de véhicules, les participants s'organisent pour le co-voiturage, qui n'est pas de la responsabilité de Biarritz Accueil. Le montant du co-voiturage est calculé par l'animateur selon

les critères définis par Biarritz Accueil.

- Les randonnées à la journée comprennent habituellement une pause-déjeuner sous forme de pique-nique à la charge des participants. L'animateur peut parfois proposer de terminer la randonnée par un déjeuner au restaurant.

Le randonneur :

- L'inscription à une randonnée engage l'adhérent. C'est pourquoi les désistements doivent se limiter strictement aux cas de force majeure.
- En s'inscrivant à une randonnée, le randonneur s'engage à respecter la Charte du Randonneur édictée par la FFRandonnée (*consultable sur le site de l'Association)
- **Équipement :** L'animateur se réserve le droit de refuser un randonneur dont l'équipement ne serait pas adapté aux conditions du parcours prévu.
 - Afin de participer à la randonnée dans les meilleures conditions, le randonneur doit être équipé d'un sac à dos confortable (20 à 30 litres), de chaussures adaptées, de bâtons de marche, d'un sifflet, d'un gilet réfléchissant.
 - Les vêtements doivent être adaptés à la saison et aux conditions météorologiques précisées par l'animateur lors de l'inscription. Par précaution, prévoir un vêtement de pluie en permanence dans le sac.
 - La réserve d'eau sera adaptée aux conditions (environ 1L en hiver, 2L, voire plus, par forte chaleur). Pour les pauses prévoir fruits secs, banane ou barres de céréales ; pour le pique-nique un repas équilibré.
 - Le randonneur devra impérativement se munir d'une pièce d'identité, de sa carte vitale (+ carte d'assurance maladie européenne en cas de randonnée en Espagne) et de la fiche de renseignements téléchargeable sur le site de l'Association*. Ces documents devront être facilement accessibles (poche supérieure du sac de préférence).
 - L'animateur dispose d'une trousse médicale. Il est cependant recommandé à chaque randonneur d'emporter un nécessaire médical adapté à ses besoins et comportant, si possible, une couverture de survie.
- **Pendant la randonnée :** le randonneur évite tout comportement pouvant mettre en cause le bon déroulement de la randonnée. Il doit scrupuleusement respecter les consignes formulées par l'animateur, seul responsable du groupe en toutes circonstances.
 - chacun marche en ayant toujours en vue celui qui le précède et celui qui le suit
 - un arrêt est marqué à chaque intersection
 - en cas d'arrêt inopiné en dehors des pauses organisées, le sac ou les bâtons sont laissés en évidence le long du chemin afin d'être repérés par le serre-file
 - en cas de fatigue ou de difficulté, l'animateur ou le serre-file sont prévenus
 - les consignes données par l'animateur lors du cheminement le long d'une voie de circulation ou lors de son franchissement sont impérativement respectées.