

## DEMANDE D'ADHESION AUX « BALADEURS DE L'ESTUAIRE »

NOM :	Prénom:
Date de naissance :	
Adresse :	
Code postal :	Ville :
Tél. fixe :	Tél. mobile :
Adresse email :	

**demande à adhérer** pour la saison 2023 - 2024 aux « **Baladeurs de l'Estuaire** » (Trédarzec), pour la pratique de **la randonnée de loisirs** et **s'acquitte du montant de la cotisation**, fixée pour la saison en cours à **12 €**.

**Certificat médical** : Dans le cadre de la « randonnée de loisirs » telle qu'elle est pratiquée aux « Baladeurs de l'Estuaire », le certificat médical n'est pas exigé. **Toutefois, par sécurité, il est demandé à chaque adhérent, lors d'une visite chez le médecin, de s'assurer qu'il n'a pas de contre-indication à la pratique de la randonnée.**

### Charte du « Baladeur »

**En adhérant aux « Baladeurs de l'Estuaire », je m'engage à respecter les articles ci-dessous constituant la « Charte du Baladeur ».**

#### 1. Licences et assurances

##### 1.1. Licences FFRP.

*Préambule : L'association des « Baladeurs de l'Estuaire » n'est dorénavant plus affiliée à la FFRP (mais membre associé) et ses adhérents ne peuvent donc pas obtenir de licences par son intermédiaire. Il est par contre possible à un adhérent aux « Baladeurs » de s'affilier directement au Comité Départemental FFRP.*

**Je reconnais avoir été informé de la possibilité de prendre une licence fédérale à la FFRP** par affiliation directe au Comité Départemental. 2 types de licences sont possibles : (renseignements auprès du Président des «Baladeurs»)

- **Licence « Comité » : Équivalente à la Licence Individuelle (assurance incluse) . Couvre la pratique de la randonnée et donne accès aux activités Fédérales (Formation, balisage .. ). Tarif : 37 €**
- **Rando Pass : Ne couvre que la pratique de la randonnée. Tarif : 28 € (assurance incluse)**

##### 1.2. Assurance individuelle accident dite « Accidents de la vie »

**Je reconnais avoir été informé que je dois être couvert par une assurance qui offre une couverture en tant que victime d'accident, notamment lors des activités du club.** Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site du service public : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2143>

##### 1.3. Assurance en Responsabilité Civile (dite RC)

**Chaque adhérent doit avoir une couverture RC qui couvre la pratique de la marche (en club ou non) . S'il n'est pas préalablement couvert par ce type de RC , il doit obligatoirement prendre une licence « Comité » ou un Rando Pass.**

Je, soussigné (avec couverture marche) . Cocher la case :	, atteste être couvert par une RC  OUI <input type="radio"/>	NON <input type="radio"/>
---	--	---------------------------

#### 2. Organisation des sorties

**L'association organise 2 sorties hebdomadaires : le jeudi après-midi et le dimanche matin.**

- **Le jeudi après-midi** avec 2 circuits : **un circuit long de 10 à 12 kms et un circuit court de 8 à 9 kms** avec un **départ commun à 14H00**. Les 2 groupes marchent ensemble environ une heure et le point d'arrivée est le même. Lors de la séparation des deux groupes, le groupe du circuit court continue sur sa propre boucle, ou revient sur ses pas. Si la séparation entre les groupes est trop tardive, on forme 2 groupes d'allure sur le même circuit, le groupe faisant le grand circuit marchant devant. Le temps de marche du circuit court permet une arrivée juste un peu en avance par rapport au circuit long (pour éviter un temps d'attente trop long) . **Les noms des guides sont connus à l'avance et indiqués dans le planning trimestriel identifiés : 2 guides (un pour le grand circuit et un autre pour le petit circuit).**
- **Le dimanche matin** : un **circuit unique de 12 à 14 kms** avec un **départ sur le lieu de la randonnée à 08H30**. Comme pour le jeudi après midi, le **nom du guide est connu à l'avance et indiqué au calendrier trimestriel.**

**Covoiturage** : Uniquement pour les sorties du **jeudi après midi** et lorsque le lieu de départ de la randonnée est éloigné de Trédarzec, un covoiturage peut être mis en place à partir de Trédarzec.

#### **Règles de marche :**

- **Ne pas partir trop vite.** On ne doit pas marcher plus vite en début qu'en fin de sortie.
- **C'est le guide qui mène la marche.** Les marcheurs qui sont à son niveau ne doivent pas lui imposer leur rythme. Si certains passent quand même devant le guide, celui-ci doit les laisser partir.
- **Regarder derrière** : ralentir si nécessaire, voire arrêter le groupe, pour le **regrouper de temps à autre.**
- Ceux qui sont à l'**arrière** doivent faire un **effort pour suivre le groupe**
- **Ne pas perdre de temps** lors des changements de circuits ou lors de la formation des groupes d'allure

Les **guides** doivent, pour pouvoir être identifiés, porter un **gilet jaune**, de même que le **serre-file** en fin de chaque groupe (si circuits long et court). Idem pour les **signaleurs de traversées de route.**

### **3. Règles de sécurité :**

L'association des « Baladeurs » a nommé un **responsable sécurité. Il est habilité à rappeler les consignes suivantes que je m'engage à écouter et respecter.**

- **Marche le long d'une route :**
  - Soit en file indienne sur le **bord gauche de la chaussée.**
  - Soit sur le **bord droit de la chaussée en colonne par deux.** Si le groupe est important (**plus de 20 personnes**), le **scinder en plusieurs groupes.** À l'intérieur de chaque groupe, déplacez-vous également en colonne par deux. Chaque groupe ne doit pas occuper plus de 20 m de longueur. Conserver un intervalle de 50 m entre chaque groupe, pour faciliter là aussi le dépassement pas les véhicules.
  - Utiliser en priorité l'**accotement**, dès que celui-ci est praticable.
- **Traversée de route :**
  - Obligation d'emprunter les **passages prévus pour les piétons**, s'ils sont situés à moins de 50 mètres.
  - Traverser la chaussée **perpendiculairement à son axe.**
  - Avant de traverser : **attendre d'être regroupé et que les signaleurs** (l'un en amont et l'autre en aval) **soient en place.**
  - **Ne traverser qu'après vous être assuré que vous pouvez le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules.**

### **4. Patrimoine.**

Le « baladeur » randonne bien sûr, mais n'oublie pas de porter un intérêt à tout ce qui l'entoure, et notamment au patrimoine. **Cette double composante (randonnée et patrimoine) est la marque de fabrique des «Baladeurs». A ce titre, je respecte les arrêts avec explication «patrimoine».**

## 5. Divers.

Je m'engage à être «convenablement équipé» pour la pratique de la randonnée. **Les chaussures de randonnée sont obligatoires.**

Les heures de départ des sorties sont les suivantes : **08H30 le dimanche et 14H00 le jeudi.** Pour respecter ces horaires, il est indispensable d'**être sur place plusieurs minutes avant le départ.** Cela est vrai aussi pour le rassemblement pour covoiturage mis en place le jeudi à 13H30 sur le parking de la mairie à Trédarzec

Lors des pots après sorties, pour éviter d'utiliser des verres jetés à la poubelle après utilisation, je prends mon **verre personnel.** Il faut penser à le mettre dans le sac à dos en même temps que les affaires de rando.

En raison du nombre très important de participants, nos amis **les chiens ne sont pas acceptés** lors des sorties du jeudi.

Si des remarques doivent être formulées, notamment sur l'organisation et le déroulement des sorties, **il ne faut jamais faire preuve d'agressivité.** Les sorties sont l'occasion de se vider la tête et pas le contraire.

**Un non adhérent qui souhaite découvrir les« Baladeurs » peut participer à 3 séances d'essai avant de payer sa cotisation.**

Trédarzec, le - - 2022

*Signature (précédée de la mention manuscrite «Lu et*

*Approuvé»)*