

CLUB VOSGIEN DE LA VALLÉE DE MUNSTER

MODALITES D'ORGANISATION ET DE RÉALISATION DES RANDONNÉES

Le Club Vosgien de la Vallée de Munster organise des sorties de différents niveaux et des séjours de plusieurs jours en France et à l'étranger.

Ce document énumère les principales consignes, les règles de sécurité, le comportement des randonneurs, le covoiturage, le respect de l'environnement... Il précise également la mission du guide dans le cadre d'une randonnée organisée par le CVVM.

Programme des randonnées.

Un programme des randonnées et activités est établi par le responsable des randonnées après concertation avec les Guides Animateurs de Randonnée Pédestre (notés ici GARP). Il peut être diffusé sous forme papier, mail ou publication dans le site internet de l'association. Chaque sortie peut être annoncée par mail ou par un communiqué dans la presse.

Formation des Guides

Une formation GARP est dispensée par la Fédération du Club Vosgien qui délivre un diplôme reconnu par la Fédération Européenne de randonnée pédestre. L'inscription à cette formation et sa prise en charge est acceptée par le Comité directeur, ainsi que la formation premiers secours PSC1.

Un rappel de la formation PSC1 est souhaitable tous les 3 ans.

Organisation des sorties

Chaque sortie est préparée par un guide bénévole. Il est fortement souhaitable que celui-ci ait une formation GARP (ou équivalent) et PSC1.

Le guide est responsable de sa randonnée qu'il doit préparer et guider en « bon père de famille ». A ce titre il a toute liberté pour adapter, modifier ou annuler celle-ci en fonction des circonstances, des conditions météorologiques, des informations qu'il a recueillies au préalable (météo, travaux forestiers, battues de chasse...) et des difficultés rencontrées sur le terrain. Il a le droit de refuser un participant qui n'aurait pas un équipement adapté ou le niveau requis pour la randonnée.

L'inscription préalable peut être requise à la demande du guide, seulement si nécessaire car elle peut rebuter les randonneurs qui se décident au dernier moment.

La demande de participation financière au covoiturage est laissée à l'initiative de chaque guide ou conducteur, il n'est pas prévu de fixer un montant forfaitaire.

Un certificat médical n'est pas demandé pour la participation à nos randonnées, car chaque membre s'engage sur le bulletin d'inscription à être apte physiquement à participer aux activités du Club Vosgien et ne connaître aucune contre-indication à la marche.

Pour les non-membres d'un Club Vosgien une participation forfaitaire est demandée pour l'assurance (3€ et 1€ pour les moins de 12 ans en 2025) et une carte journalière leur est délivrée.

Conseils aux participants pour un bon déroulement de la randonnée :

Choisir une randonnée adaptée à vos possibilités : Une cotation harmonisée est établie par la Fédération du Club Vosgien. Elle comprend 5 niveaux de 1/5 à 5/5 en fonction de la distance et du dénivelé et peut être communiquée sur demande.

S'équiper en fonction de la météo et de la difficulté : Prévoir un vêtement chaud, une protection contre la pluie ou la chaleur...

Préférer des chaussures de marche montantes et antidérapantes.

Emmener de quoi s'alimenter en particulier pour les randonnées à la journée et de l'eau en quantité suffisante et vos médicaments éventuels.

Respecter les consignes du guide et prévenir le serre-file ou le guide si la nécessité de s'écarter du groupe se fait sentir. Ne précédez pas le guide et signalez-lui si vous avez des difficultés.

Ne vous écartez pas du chemin, évitez les raccourcis (cause de ravinement), respectez la nature et emportez vos déchets.

Les chiens doivent être tenus en laisse pour ne pas gêner les autres participants et risquer de s'échapper s'ils flairent un gibier. Noter qu'ils sont interdits dans certains secteurs (réserve du Frankenthal). Le guide peut les refuser s'il juge le parcours inadapté.

Marche nordique

La marche nordique est pratiquée dans un but de loisir et d'entretien, sans objectif de compétition sportive.

Un groupe est destiné à l'initiation des nouveaux adhérents et vise à enseigner les bons mouvements pour une pratique douce et régulière.

Le ou les autres groupes adoptent un rythme plus soutenu adapté aux participants.

La séance est précédée d'exercices d'échauffement et suivie d'étirements.

Le calendrier est inclus au programme des randonnées, les participants peuvent être prévenus individuellement des lieu et heure de départ.

L'inscription à la marche nordique est subordonnée à la fourniture d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique ou une attestation personnelle sur l'honneur.

Les participants doivent être pourvus d'un équipement adapté.

La marche nordique est encadrée par des animateurs qui ont suivi une formation spécifique assurée par la Fédération du Club Vosgien ou un organisme habilité. Ils respectent les mêmes consignes que les GARP et peuvent en faire partie.

Bilan annuel

Chaque guide et animateur de marche nordique fait un compte-rendu succinct de ses randonnées au responsable des randonnées qui établit un bilan annuel adressé à la Fédération.