



AMICOPTER

Amicale des anciens d'Eurocopter et de l'Aérospatiale
Association loi 1901 déclarée à Istres sous le n° 441/92
26 Avenue H. Dunant – BP 58 – 13721 MARIIGNANE Cedex
amicop.bulletin@gmail.com – 07 87 74 13 30 – www.amicopter.com
Affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre sous le n° 1914

CHARTE DU RANDONNEUR AMICOPTER

1/ ADHÉSION / ASSURANCE

Tous les participants aux activités sportives doivent impérativement souscrire à la demande de licence-assurance de la FF Randonnée et l'envoyer ou le remettre au responsable des randonnées pédestres avant **fin octobre**, avec les documents requis.

Elle est obligatoire pour l'Association et pour les adhérents qu'elle couvre pour toutes les activités: réunions de travail ou récréatives ainsi que les activités pédestres associatives ou privées.

2/ CERTIFICAT MÉDICAL

Il est obligatoire pour chaque membre de remettre un certificat médical original. Celui-ci doit conforter l'aptitude de l'intéressé à pratiquer la marche pédestre ou les raquettes. Autrefois annuel ce document est actuellement valable 3 ans. (Il est même possible d'en être dispensé si l'intéressé répond non aux 9 points d'un questionnaire de santé. Nous considérons ce contrôle trop complexe pour nos adhérents et en restons donc au C. M. valable 3 ans).

3/ ÉCHELLES DE DIFFICULTÉS ET NIVEAUX

3/1 Concernant les terrains.

Les randonnées s'effectuent sur des sentiers balisés ou non. Deux critères de difficultés sont retenus.

La **Pénibilité "P"** : importance des dénivelés, longueur des parcours :

- ▶ **P1** : Chemin ou sentier à faible pente, dénivelé inférieur à 300 m.
- ▶ **P2** : Trajet long avec dénivelé de l'ordre de 300 à 600 m, pente forte et sentier rocailleux.
- ▶ **P3** : Trajet long avec dénivelé supérieur à 600 m, pente forte et sentier rocailleux.

La **Technicité "T"** : ressauts rocheux à franchir, éboulis ou passages difficiles demandant attention.

- ▶ **T1** : Sentier ou chemin facile.
- ▶ **T2** : Sentier passant par des ressauts rocheux, des éboulis ou des corniches faciles.
- ▶ **T3** : Sentier passant par des ressauts rocheux délicats pouvant être équipés de câbles, chaînes ou barres scellées.

3/2 Concernant les randonneurs.

Nous avons retenu 3 niveaux :

- ▶ **RD** : Randonneur débutant, pouvant marcher 3 à 4 h à allure modérée sur des sentiers faciles, avec un dénivelé cumulé n'excédant pas 300 m.
- ▶ **RM** : Randonneur moyen, pouvant marcher 4 à 6 h à allure normale sur des sentiers ayant quelques difficultés et avec des dénivelés cumulés pouvant atteindre 600 m.
- ▶ **RC** : Randonneur confirmé, connaissant bien la randonnée, pouvant marcher 5 à 6 h allure soutenue, sur des sentiers avec passages délicats et un dénivelé cumulé pouvant atteindre ou dépasser 600 m.

(Exemple : Marche 5 h – dénivelé 500 m – difficulté : P2-T1 ou 2- RM)

4/ CONSEILS PRATIQUES

4/1 : Inscription préalable.

Cette procédure peut être demandée pour certaines sorties qui requièrent des réservations, des contraintes d'organisation ou des gestions de groupe devant affronter des difficultés techniques.

4/2 : Gestion des sorties.

Pour les départs, il est recommandé d'être sur le lieu désigné ¼ d'heure avant l'heure prévue de mise en route. En ce qui concerne les retours, évitez de prévoir d'autres rendez-vous qui risqueraient d'être compromis par des retards inhérents aux problèmes rencontrés dans la journée.

4/3 : Aléas climatiques ou autres.

En cas de météo défavorable ou pour d'autres interdictions (battue des chasseurs / incendies), l'animateur pourra annuler, le soir précédent, la sortie du lendemain. Il convient systématiquement la veille, entre 18 et 20 h, de consulter sa boîte mails pour avoir la bonne information. Il est également possible de contacter l'Animateur sur son portable.

4/4 : Comportement.

- Compte-tenu des informations techniques mentionnées dans le programme des sorties proposées, il appartient à chaque randonneur de se situer par rapport aux difficultés et de décider ou non de sa participation. Ne pas hésiter à consulter l'animateur qui sera de bon conseil !
- Il est interdit de se désolidariser du groupe et de le quitter. Une incapacité physique (grande fatigue / blessure etc.) ou mentale (vertige / peur du vide etc.) doit être déclarée à l'Animateur qui prendra la décision qui s'impose.
- Le candidat à une randonnée à l'essai se doit de contacter l'animateur de la sortie pour lui signifier son souhait. Il devra remplir et remettre l'imprimé "Randonnée à l'Essai" pour bien matérialiser ce test qui lui assure la protection assurance de la F F Randonnée pour 2 à 3 sorties maximum.

4/5:Matériels préconisés.

- Chaussures de marche préalablement testées.
- Sac à dos contenant : nourriture / eau (1,5 à 3 l selon t°) / ses papiers, licence FF Randonnée, ordonnance / couverture de survie / équipements nécessaires à la protection contre le froid, la chaleur, le soleil, les intempéries.

5/ LIEUX DE DÉPART

Nos calendriers précisent le lieu, l'heure de départ, un descriptif du trajet et les coordonnées géographiques (longitude / latitude), mais une page internet (dont l'adresse changeante est communiquée aux adhérents) donne plus de précisions agrémentées de photographies. Cette information se trouvera sur notre site internet dans le courant de l'année prochaine.

6/ RESPONSABILITÉ DE L'ANIMATEUR

- -Il s'assure de la faisabilité et des difficultés de sa randonnée par une reconnaissance préalable.
- -Il peut ne pas accepter un adhérent qu'il juge inapte à faire face aux difficultés du parcours.
- -Il mène le groupe et s'assure de la coordination de ce dernier par contacts avec un serre file.
- -Il est équipé de moyens de communication, de repérage (carte IGN & GPS) et d'une trousse de secours.
- -Il lui appartient d'appeler les secours: **15** SAMU (aide médicale d'urgence) / **17** GENDARMERIE (problèmes d'ordres publics et de sécurité) / **18** SAPEURS POMPIERS (accidents et maladies) / **112** (numéro européen qui met en rapport avec le service approprié).
- -Il comptabilise les participants au départ et à l'arrivée.