



Castres Lameilhé Rando

Règlement intérieur

1 - Animation

Les activités sportives, culturelles, conviviales, socio-éducatives de l'association sont confiées à l'équipe des animateurs bénévoles appelée **Conseil des animateurs**.

2 - Missions et attributions de ce conseil des animateurs :

- Propositions de calendriers de randonnées.
- Encadrement de ces randonnées.
- Organisation de WE ou de séjours.
- Missions de balisage.
- Soirées à thèmes.
- Projets culturels

3 – Un ou plusieurs responsables pourront être désignés par activité au sein de ce conseil.

4 – Les propositions émanant du conseil des animateurs doivent être en accord avec les directives du Conseil d'Administration et discutées en bureau. Les membres du bureau peuvent participer de droit aux réunions des animateurs bénévoles.

5) Conduite des randonnées :

Les animateurs qui mènent la randonnée se répartissent les responsabilités.

Un animateur conduit la randonnée en tête. Les randonneurs ne doivent pas le dépasser et suivre scrupuleusement ses consignes. :

- côté de la voie à emprunter par **tous** les randonneurs (côté droit ou côté gauche).
- marche en file indienne sur les routes.

Les traversées :

- en milieu urbain traverser les rues **aux passages protégés**.
- sur les routes protéger la traversée (à gauche et à droite) par deux animateurs.

Traverser au signal, ensemble ou par petits groupes, suivant le cas.

Respecter les consignes des animateurs qui suivent les règles définies par le code de la route et la Fédération de Randonnée. Ces règles sont interprétées **avec bon sens**.

Un animateur a le rôle de serre-file au fond du groupe. Il est **attentif** aux randonneurs qui ont un **rythme plus lent**.

Les témoignages de satisfaction et la fidélité de nos randonneurs à notre association prouvent que la convivialité est un élément essentiel de l'esprit de nos randonnées.

Le sérieux de notre encadrement ne nous prive pas du plaisir de randonner ensemble.

6) Les randonnées douces

La randonnée douce est une randonnée de 2h à 2h30 environ avec faible dénivelé (maximum 250 m.) qui a lieu tous les lundis sauf pendant les vacances scolaires. Elle nécessite d'avoir l'équipement de randonnée.

C'est une activité destinée à permettre à des randonneurs rencontrant certaines difficultés de santé de continuer à pratiquer pour entretenir la forme physique, garder une activité sociale et conviviale. Le rythme de marche doit rester modéré avec des arrêts réguliers et il est impératif de respecter ce rythme en restant derrière l'animateur qui est en tête.

L'accès à ce groupe ne permet pas de participer aux autres randonnées (mardi, jeudi, dimanche). Il est donc recommandé aux bons marcheurs de s'abstenir de s'y inscrire sauf en cas de difficulté passagère ou permanente.

7) Nos amis les animaux :

Les animaux sont admis en randonnée sous réserve que les propriétaires de ces derniers :

- fournissent au moment de l'inscription en début de saison une attestation d'assurance en responsabilité civile en cours de validité.
- s'engagent par écrit à signer une décharge dégageant l'association Castres Lameilhé Rando , ses animateurs et administrateurs de toute responsabilité en cas d'accident ou d'incident provoqués par leurs animaux de compagnie.
- Les chiens seront tenus en laisse dans tous les endroits « **sensibles** » (agglomérations, écoles, proximité de fermes, de troupeaux, lors de rencontres avec d'autres chiens, manifestations, rassemblements, parkings de départs (voitures ou randonnées)... dans tous les endroits pouvant poser problème.

8) Frais de défraiement concernant le covoiturage :

L'association Castres Lameilhé Rando n'est pas habilitée à gérer les frais de covoiturage. Par contre à la demande de certains adhérents elle peut faciliter le montant de ces indemnités en fournissant des indications pratiques..

- tableau de participation des adhérents par voiture en fonction du nombre de passagers suivant une grille kilométrique remise à jour en fonction du tarif officiel au kilomètre.
- En indiquant sur la présentation des randonnées le nombre de kilomètres du parking de départ au point d'arrivée de la randonnée.

Fait à Castres le.....

La Présidente.

Azam Monique.