Règlement intérieur d'Olérando

adopté lors de la réunion des membres du CA le 12 septembre 2022

1) Adhésions

Les personnes désirant rejoindre **Olérando**, association affiliée à la FFRandonnée, sont invitées à faire une première sortie à l'essai, avant d'adhérer.

Pour pouvoir ensuite continuer à participer aux activités d'**Olérando**, les randonneurs doivent faire leur demande d'adhésion à l'association en fournissant un certificat médical en cours de validité attestant l'absence de contre-indication à la pratique de chaque activité souhaitée. La demande d'adhésion est à renouveler chaque année.

Les enfants peuvent prendre leur adhésion à partir de huit ans, mais uniquement pour des randonnées à 4 km/h et à condition d'être accompagnés par un adulte qui en a la charge pendant toute la randonnée.

Le montant de l'adhésion comprend la licence FFRandonnée, l'assurance et la cotisation au club.

2) Activités proposées

La randonnée pédestre 4 km/h (pas de randonnée en juillet et en août)

- Les mercredis après-midi, de 8 à 10 km. En juin et septembre, les randonnées s'effectuent le matin.
- Un dimanche par mois, une journée entière, de 20 à 24 km. Prévoir un pique-nique tiré soit du coffre, soit du sac, selon les consignes.

La randonnée pédestre à 5 km/h (pas de randonnée en juillet et en août)

- Les mercredis matin, de 13 à 15 km.
- Un vendredi par mois, une randonnée à la journée d'environ 25 km, sur une durée d'environ six heures. Prévoir un pique-nique tiré du sac.

La Rando-santé : moins vite, moins loin, moins longtemps

Les vendredis matin ou après-midi, marche d'environ deux heures. Il n'y a pas de Rando-Santé en juillet et en août.

La marche nordique (pas de marche nordique en juillet et en août)

Les lundis et mardis matin selon les niveaux de pratique proposés.

Le longe-côte (les activités continuent en juillet et en août)

De septembre à juin, les mardis et/ou les jeudis, ainsi que les samedis et/ou les dimanches, en fonction de la saison. En juillet et août, n'importe quels jours de la semaine.

Le longe-côte Santé : **moins vite, moins longtemps**

En parallèle avec les séances de longe-côte, mais moins souvent. Fonctionne lorsque les conditions météorologiques et de mer le permettent et lorsque les animateurs diplômés sont disponibles.

3) Modalités de pratique

Randonnées pédestres et Rando-Santé

Il faut prévoir des chaussures et des vêtements adaptés à la marche et aux conditions météo, et se munir d'une bouteille d'eau et d'une collation dans un petit sac à dos.

Les mercredis, nous marchons essentiellement sur l'ile d'Oléron ou à moins de trente minutes sur le continent. Pour les sorties à la journée, nous randonnons principalement sur le continent, en Charente-Maritime.

Nos amis les chiens ne sont pas acceptés.

Le programme des randonnées est établi lors d'une réunion ouverte à tous, durant laquelle chaque adhérent peut proposer des circuits**.** Il est affiché sur le site du club et transmis par mail.

Chaque randonnée est conduite par un animateur, breveté ou volontaire, et d'un serre-file, qui préparent et reconnaissent l'itinéraire. Ils doivent, huit jours avant la randonnée, transmettre le plan du circuit au président qui le valide ou propose des modifications le cas échéant. Ce circuit doit être respecté, aussi bien par les organisateurs que par les participants. La veille ou le jour de la randonnée, les organisateurs peuvent prendre, pour des raisons de sécurité, la décision de modifier le parcours ou d'annuler la randonnée.

Marche nordique

Il faut se munir de chaussures à tiges basses (type basket), de vêtements adaptés à la marche et aux conditions météo, de sa paire de bâtons de marche nordique de préférence monobrin (prêt possible pour les séances d'essai) ainsi que d'un petit sac à dos contenant de l'eau et une collation.

Les marches se font sur l'ile d'Oléron ou à proximité.

L'encadrement des séances est assuré par des animateurs brevetés, qui ont reconnu les circuits proposés et qui peuvent prendre, pour des raisons de sécurité, la décision de modifier le parcours ou d'annuler la marche.

Les plannings sont définis par les animateurs et communiqués aux adhérents qui doivent réserver leur place via un lien transmis par mail

Longe-côte et longe-côte Santé

Le port de bottillons fermés ou de chaussures de sport est obligatoire. Les vêtements en néoprène sont conseillés (combinaison, shorty, ou au minimum un haut de type Lycra, gants, bonnet, etc.). Ils devront être adaptés à l'état de la mer, à la frilosité du pratiquant, à la configuration du lieu de pratique, à la température de l'eau et aux conditions météo.

La casquette et la crème solaire sont à prévoir dès les beaux jours. Le port de bijoux est déconseillé. Dans le cas de port de lunettes, il y a lieu de prévoir une fixation adaptée.

Nous pratiquons sur des plages de l'ile d'Oléron, adaptées à la pratique du longe-côte, sur des circuits reconnus, ou sur le bassin de Marennes-Plage.

L'encadrement des séances est assuré par des animateurs brevetés aidés par des assistants.

Les plannings sont définis par les animateurs et communiqués aux adhérents qui doivent réserver leur place via un lien transmis par mail. Pour des raisons de sécurité, l'animateur responsable de la sortie peut annuler ou reporter une sortie au vu des conditions de mer ou de météo.

4) Respect du règlement

En prenant leur adhésion, les membres d'Olérando se sont engagés à avoir pris connaissance du règlement intérieur et à le respecter, sous peine d'exclusion, temporaire ou définitive.

Sur terre : Pour la bonne ambiance et la réussite de la randonnée, il convient à chacun de respecter l'environnement et les personnes, ainsi que les consignes données par les animateurs (rester avec le groupe, en cas d'arrêt, prévenir le responsable ou le serre-file et déposer son sac à dos sur le bord du chemin…). Le long d'une route, les randonneurs doivent respecter le code de la route du piéton, en restant tous du même côté que l'animateur, sur le trottoir ou le bas-côté. Dès qu'on empiète sur la chaussée, il faut marcher soit à droite en rang, soit à gauche en file indienne, afin de laisser la place nécessaire aux véhicules pour doubler.

La traversée d'une route hors d'un passage protégé doit s'effectuer perpendiculairement et très prudemment.

Dans l'eau : Lors de l'émargement, les longeurs reconnaissent avoir été avertis des risques encourus et acceptent les règles d'encadrement de cette activité. Ils respectent les décisions du responsable de sortie et prennent connaissance sur la feuille de présence des conditions météo et de mer du moment. En cas de retard ou de sortie anticipée, le longeur concerné rejoint ou quitte le groupe par la plage après avoir impérativement prévenu un animateur. L'animateur responsable de la sortie peut refuser la participation des personnes ne respectant pas les consignes, ou demander au groupe ou à un membre du groupe de sortir temporairement ou définitivement de l'eau.

5) Séjours

Une participation est demandée à l'avance aux adhérents souhaitant participer à des activités exceptionnelles ou à des sorties sur plusieurs jours, pour les frais. Lorsqu'un adhérent se désiste, les frais déjà engagés par l'association ne lui seront pas remboursés, cependant le bureau pourra éventuellement décider d'un dédommagement si la demande est justifiée.

Pour les week-ends et séjours, les frais de préparation peuvent être remboursés aux organisateurs, sur présentation des justificatifs : achat de cartes ou topo-guides (dans ce cas, ces achats restent la propriété de l'association), frais divers et, s'il y a eu reconnaissance sur place, les frais d'essence et d'hébergement dans un gîte ou hôtel pour deux organisateurs.

Le covoiturage est conseillé, les frais sont à décider avec le chauffeur.

6) Formations

Le comité départemental, le comité régional et la FFRandonnée organisent des stages de formation conduisant à diverses qualifications. Le conseil d'administration pourra décider de la prise en charge d'une partie des dépenses de formation pour un adhérent s'impliquant dans la vie de l'association.

7) Compétitions

Les frais d'inscription sont pris en charge par Olérando ou par les comités départemental et régional. Les maillots sont achetés par le club et prêtés aux compétiteurs lors de ces compétitions.