

Chapitre 2 : Dispositions à destination des membres et bénévoles, relatives à l'organisation des activités

ARTICLE 1 : DISPOSITIONS COMMUNES

Les participants aux activités de l'association (Randonnée, marche nordique, raquettes, balisage et entretien des sentiers) sont obligatoirement membres de l'association, à jour de leur cotisation et sans contre-indication médicale à la pratique de ces activités.

Le Club Vosgien d'Obernai, membre de la Fédération, couvre ses adhérents par une assurance en responsabilité civile et individuelle accident souscrite par la Fédération auprès de la MAIF.

Tout incident ou accident lors des diverses activités du CVO doit être immédiatement signalé et déclaré au président du CVO qui en informe si besoin la Fédération.

Des pourboires aux bénévoles contribuant aux activités sont proscrits. Exceptionnellement l'invitation à un repas organisé par des membres pour remercier de leur engagement un ou plusieurs bénévoles ou un don à l'association au profit du repas annuel des bénévoles peuvent être appréciés.

Le partage des frais de covoiturage pour chaque passager pour couvrir les frais de carburant est établi sur la base de 50 cts par tranche de 10 km parcourus. Peuvent s'y ajouter le partage des frais de péage et parking divisés par le nombre d'occupants du véhicule.

Les modalités de recouvrement des participations individuelles dans chaque véhicule ne relèvent pas de la responsabilité du CVO.

ARTICLE 2 : ENTRETIEN ET BALISAGE DES SENTIERS

Les activités de balisage et d'entretien des 100 km sentiers du secteur du CVO sont organisées sous la responsabilité des deux Co - inspecteurs des sentiers (IS) de l'Association et d'une équipe de veilleurs baliseurs.

Le veilleur contrôle l'état des sentiers dont il a la charge 2 fois par an, au printemps et à l'automne et transmet à l'IS une fiche récapitulant les travaux à entreprendre et les matériels nécessaires.

Le baliseur est responsable de l'entretien des sentiers dont on lui a confié la charge et de leur balisage, dans le respect de la charte du balisage de la Fédération.

Lors des travaux d'entretien et de balisage, il veille à sa sécurité, notamment en travaillant toujours avec au moins un compagnon baliseur. Il est tenu de porter les équipements de protection mis à sa disposition.

Chacun relève le temps passé, en travaux d'entretien, de balisage ou d'inspection, et le transmet trimestriellement au responsable de l'équipe.

Les membres sont invités à signaler des défauts de balisage, des dégradations ou problèmes d'accessibilité rencontrés. **Ajouter lien avec fiche de signalement**

ARTICLE 3 : RANDONNEES

Le Club Vosgien d'Obernai organise diverses sorties de randonnées, à la demi-journée, à la journée, des séjours avec nuitées : en France, hors de France dans l'Union européenne, hors Union européenne ...

3-1 : Programmation et publication

Le programme de randonnées à la journée et demi-journée est établi par les guides et chaque trimestre publié après concertation sur le site internet de l'association et transmis aux membres par messagerie électronique. Chaque sortie fait l'objet d'une annonce par mail à destination des membres et d'une publication dans la presse.

Les séjours avec randonnées sont proposés et organisés annuellement par les membres de l'association. Une réunion de programmation de la saison (année civile) est organisée au plus tard au mois de septembre qui précède. Cette réunion a pour objet d'élaborer le calendrier en coordonnant les dates, les destinations et l'organisation des différents événements du programme.

Le comité valide le programme et le publie à destination des membres et du public.

3-2 Organisation des sorties

Chaque sortie proposée est préparée et encadrée par un guide ou animateur bénévole diplômé ou non, désigné par le Président et son comité. Une dizaine de guides sont mis à disposition par le CVO.

Le club se réserve le droit d'annuler une sortie si les conditions météorologiques sont particulièrement défavorables ou dangereuses et de toute façon en cas d'alerte ou vigilance Météo France orange ou plus.

De même, sous sa responsabilité, un guide peut être amené à modifier son parcours en fonction de conditions particulières rencontrées (météo, état du terrain, travaux forestiers, chasse, état d'un participant...)

En deçà de 6 inscriptions à une sortie le guide peut aussi se réserver le choix de maintenir ou reporter une sortie.

Les inscriptions aux randonnées sont obligatoires quand la randonnée prévoit un repas au restaurant et peuvent être souhaitées dans les autres cas pour faciliter l'organisation et le covoiturage.

Avant une première adhésion, deux randonnées avec des guides différents sont possibles en s'annonçant auprès de ceux-ci.

Les conseils des guides pour que votre randonnée en groupe se passe bien :

- Être en bonne forme physique et choisir des sorties adaptées à ses possibilités.
Pour vous aider, un indice de difficulté est précisé pour chaque sortie selon la cotation ci-dessous.
- S'équiper en fonction de la saison, du temps et du parcours.
 - Le temps peut changer très vite. Prévoir vêtement chaud, vêtement de pluie, protection contre le froid, le vent et la chaleur

- Les chaussures sont une pièce maîtresse de l'équipement. Préférer des chaussures montantes, à semelle antidérapante.
 - Une paire de bâtons de randonnée pour soulager si besoin les articulations
 - Un sac à dos à armatures souples. Une capacité de 30 à 40 litres sera largement suffisante pour une randonnée d'une journée.
 - Prévoir le nécessaire, sans superflu, et une trousse de secours individuelle.
 - Emmener de quoi s'alimenter et de l'eau en suffisance.
 - Respecter toutes les consignes du guide, en particulier lors de passages sur route et sur des secteurs non sécurisés *tels des points de vue sur rochers en surplomb*
 - Prévenir un membre du groupe si la nécessité de s'écarter se fait sentir.
 - S'armer de bonne humeur et favoriser la bonne ambiance dans le groupe
 - Chiens : Pour le confort et la sécurité de tous, les chiens doivent être gardés en laisse et tenus à distance des pas du groupe, tout au long de la randonnée. Leur présence est à signaler au guide au moment de l'inscription ou avant l'organisation de la sortie, celui-ci en appréciera l'opportunité en fonction de l'itinéraire choisi et de la période.
- En tout état de cause :
- le propriétaire du chien reste le seul responsable de la présence de son animal vis-à-vis de la réglementation et des agents en charge de la faire respecter ;
 - la présence d'un chien au sein du groupe ne justifiera pas, surtout en cours de rando, la modification de l'itinéraire prévu par le guide."

3-3 : Cotation d'une randonnée pédestre en moyenne montagne

Selon la cotation établie par la FEDERATION du CLUB VOSGIEN pour des randonneurs

Dénivelé cumulé / Distance	- de 10km	10-15km	15-20km	20-25km	+ de 25km
<300m	1	2	2	3	3
300 – 600m	2	2	3	3	4
600 – 1000m	2	3	3	4	4
>1000m	3	3	4	4	5

1 = très facile (familiale) – 2 = facile – 3 = moyenne (randonneur)
 4 = assez difficile (randonneur confirmé) – 5 = difficile (randonnée sportive)

En cas de passage particulièrement difficile (pente importante, terrain très accidenté, dangereux...) la randonnée sera surcotée.

ARTICLE 4 : MARCHE NORDIQUE

4-1 Modalités de fonctionnement de la Section MN

Au CVO, nous ne pratiquons pas la Marche Nordique (MN) dans un but de compétition sportive mais une marche nordique de loisir, à un rythme moyen à soutenu, sur des parcours variés généralement situés à proximité d'Obernai.

La Marche Nordique peut être pratiquée sur quasiment tout type de chemin à l'exception des sentiers de montagne trop escarpés et autres via ferrata...

Le CVO propose deux niveaux de pratique :

- chaque semaine, le mercredi matin, au rythme standard habituel de la MN au CVO ;
- tous les quinze jours (semaines paires), le mardi matin, une séance allégée en distance, vitesse et durée.

Selon ses disponibilités et son niveau, chacun pourra participer à la séance du mardi et/ou du mercredi.

4-2 Inscription à la Section Marche Nordique du CVO

- peuvent participer à l'activité les membres du CVO régulièrement inscrits à la Section Marche Nordique pour l'année civile en cours ; pour bénéficier d'une initiation, pour effectuer une séance d'essai ou pour toute question, contacter sylvain.guillaume3@laposte.net en indiquant votre n° de tél., afin de pouvoir être rappelé si nécessaire ;
- pour tirer le meilleur profit de la marche nordique, il est nécessaire que la pratique soit régulière ; il est donc demandé à chaque inscrit de s'engager à pratiquer « régulièrement », sans que la participation hebdomadaire soit pour autant « obligatoire » ; à titre indicatif, une participation à trois séances par mois, en moyenne (sauf raison médicale), est normalement requise ; il est généralement admis que les effets bénéfiques de la marche nordique sur la santé ne peuvent être observés que dans le cas d'une pratique au moins hebdomadaire ;
- l'inscription est annuelle et le mode de fonctionnement de la Section impose de donner une adresse mail au CVO ;
- l'inscription à la Section Marche Nordique du CVO est subordonnée à la fourniture d'un « certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique », certificat à remettre au CVO au moment de l'adhésion ou de la ré-adhésion ; sous certaines conditions, la réglementation permet de substituer une attestation personnelle au certificat du médecin.

4-3 L'activité en pratique

- l'activité est proposée dans la mesure où un guide au moins est disponible pour animer la matinée, ce qui est généralement le cas ; de plus, la sortie peut être annulée pour des raisons de sécurité : alerte météo, sol glissant ou température sibérienne en hiver ou caniculaire en été ;
- le point de rendez-vous est diffusé, par mail (liste de diffusion CVO) posté exclusivement aux seuls membres du CVO inscrits à la Section Marche Nordique ; le choix du parcours étant parfois

lié à la météo, l'information pourra être diffusée tardivement mais au plus tard la veille de la sortie avant 20h ;

- rendez-vous est donné à 8h45, pour un départ effectif à 9h après un échauffement musculaire et articulaire d'une dizaine de minutes ; cependant, et notamment en cas de température très basse, le départ pourra être donné à partir de 8h50 à une allure (d'échauffement) adaptée ;
- les parcours sont variés (routes, chemins, sentiers...) et se situent dans un rayon de 10 à 15 km autour d'Obernai ; les routes empruntées par les voitures sont naturellement évitées, sauf sur de petits tronçons parfois incontournables ; la circulation du groupe se fait sous la responsabilité du guide du jour, dans le respect des autres usagers et du Code de la Route ;
- la durée de marche est normalement de 1h30 à 1h45 le mercredi, et de 1h15 à 1h30 le mardi ; quelques « arrêts techniques » sont prévus ;
- la vitesse de déplacement est de l'ordre de 6 km/h le mercredi, de 5km/h le mardi ;
- la longueur du parcours est de 9 à 10 km environ le mercredi, et de 7 à 8 km le mardi ; dénivelé maximum : 250 m le mercredi, 200m le mardi.
- la séance se termine par une dizaine de minutes d'étirements musculaires et de récupération ;
- les participants doivent bien évidemment être pourvus d'un équipement adapté (bâtons spécifiques à la marche nordique, embouts caoutchouc en bon état, chaussures basses à semelles souples, etc...)

4-3 L'encadrement de l'activité ;

Chaque séance est placée sous la responsabilité de l'un de ces guides qui est chargé de la préparation du parcours, de guider la sortie et de veiller à son bon déroulement. 5 guides MN sont mis à disposition par le CVO.

ARTICLE 5 : SEJOURS

Des séjours de 2 à 10 jours peuvent être organisés avec activités en ligne et changement d'hébergement quotidien ou en étoiles autour d'un point d'hébergement. Dans la mesure du possible, les transports collectifs sont privilégiés pour se rendre au point de départ.

Les séjours sont proposés en privilégiant l'intérêt des participants et la sécurité financière pour l'association (acomptes des participants et souscription assurance annulation).

Ils requièrent et bénéficient de l'agrément tourisme accordé par la Fédération du Club Vosgien.

Si la préparation d'un séjour fait l'objet de dépenses à la charge des participants ou à la charge de l'association, les organisateurs en proposent les principes de répartition lors de la réunion de programmation, sous forme d'un budget prévisionnel. Elles sont intégrées au coût du séjour.

Au cas où des ristournes seraient accordées par des prestataires, leur affectation est soumise par les organisateurs à la validation du comité.

ARTICLE 6 : RALLYE ORIENTATION

Le RO consiste à suivre un parcours pisté, muni d'une carte et d'une boussole, accessoirement d'outil GPS et à trouver des balises numérotées. Il s'adresse à tout le monde et peut se pratiquer seul, en couple, en famille, entre amis...

Les associations locales du club vosgien se répartissent l'organisation des rallyes d'orientation sur la belle saison. Le CVO prend part à son tour dans cette organisation.

3 catégories possibles :

- Plaisir : une dizaine de balises sont placées sur un circuit de 10 km environ. Vous recevez votre carte avec le circuit tracé, à vous de trouver les balises
- Sportif light : une quarantaine de balises sont marquées sur votre carte. Chaque balise rapportera un nombre de points (variable en fonction de la difficulté ou de l'éloignement). A vous de construire votre parcours pour cumuler le maximum de points en 2h30. Attention au temps, des pénalités s'appliquent par minute de retard.
- Sportif : idem que Sportif light, mais la durée est de 4h00.

Les départs se font en matinée, échelonnés, en individuel ou en équipe. Les résultats sont proclamés l'apm.

Les inscriptions des membres du CV sont rassemblées par le responsable rallye orientation du CVO ou peuvent être faites individuellement selon les modalités proposées par le club organisateur.