

CHARTRE DU RANDONNEUR ARCALIEN

Tout bénévole participant à une activité de randonnée organisée dans le cadre d'ARCAL est invité à respecter la présente charte qui définit le cadre de son activité.

Article 1 : La présente « charte du randonneur » s'applique à toute personne participant à une sortie pédestre effectuée dans le cadre de l'association des Amis Retraités Cadres d'Alsace et de Lorraine (ARCAL). **Ses prescriptions concernent tout type de sortie pédestre**, promenade champêtre, randonnée de découverte du milieu ou randonnée pour marcheurs confirmés.

La reconnaissance de cette charte est un préalable nécessaire à toute participation.

Article 2 : Quel que soit le niveau des participants, **la randonnée arcalienne n'est pas une course mais une randonnée conviviale.**

Exploit sportif et esprit de concurrence ne sont pas des objectifs à rechercher dans nos randonnées dont l'objectif essentiel est de permettre à nos adhérents d'améliorer leur santé et leur qualité de la vie.

Article 3 : **Le randonneur arcalien doit disposer d'une condition physique clairement adaptée à la difficulté de la sortie** (dénivelé, durée, vitesse, intensité, météo, etc.)

Article 4 : **Le randonneur arcalien est tenu de se munir d'un équipement adapté :**

- de bonnes chaussures de marche et des vêtements adaptés à la saison et au milieu
- dans le sac à dos ou sur l'homme : coupe-vent imperméable, protections contre le soleil (couvre-chef, lunettes, crème), gourde pleine d'eau (pas de verre), petit sac poubelle, ses médicaments.
- éventuellement des bâtons de marche.

Article 5 : **Le randonneur arcalien doit accepter et appliquer les règles de sécurité :**

- seuls le guide ou son aide ouvrent la marche du groupe,
- un responsable désigné par le guide ferme la marche,
- en cas de perte de contact avec le groupe, la personne égarée s'arrête sur le sentier,
- en cas de croisement de sentiers ou de chemins, attendre les instructions du guide,
- veiller à respecter le tracé des sentiers et à ne jamais utiliser de raccourcis,
- en cas de besoin naturel, laissez le sac au bord du sentier

Article 6 : **Le randonneur arcalien est respectueux des autres et du bien d'autrui :**

- il ne s'impose pas et reste toujours courtois avec les autres usagers de la nature,
- il évite de s'écarter des sentiers pour ne pas piétiner la végétation ou faire des dégâts,
- il n'abandonne pas de déchets dans la nature,
- il ne touche pas aux marquages et aux aménagements de parcours,
- il referme les clôtures et barrières qu'il pourrait avoir à franchir,
- il ne se fait pas accompagner par son animal de compagnie.

Article 7 : **Le randonneur arcalien est prudent et solidaire :**

- il écoute les recommandations du guide et en tient compte,
- il gère ses efforts, s'hydrate et s'alimente régulièrement,
- il communique avec ses voisins et les aide en cas de besoin,
- il signale immédiatement au guide ou au serre-file toute personne en difficulté.

Article 8 : Il est toujours porteur d'une pièce d'identité, de sa carte Vitale et, pour les sorties à l'étranger, de sa Carte Européenne d'Assurance Maladie à jour.

J'ai pris connaissance de cette Charte du Randonneur Arcalien, et m'engage à la respecter.

Je déclare ne pas présenter de contre-indication connue à la pratique de la randonnée pédestre.

Colmar, le

Nom Prénom..... Signature

