Règlement intérieur des Sentiers Buissonniers Dortanais et de la Retraite Sportive de Dortan

Par décision du comité directeur, l'adhésion au club est réservée aux résidents de Dortan, Lavancia, Chancia.
Sont également acceptées les extensions possédant une licence d'un autre club FFRS, moyennant le règlement de la cotisation club.
Chaque personne fait obligatoirement partie des Sentiers Buissonniers Dortanais afin de pouvoir bénéficier d'une licence FFRS .
Toutes les informations sont communiquées par l'intermédiaire du blog.
Sauf cas particuliers par messages individuels.
Chaque adhérent devra, s'il le souhaite, s'inscrire à ce site.

Toute personne inscrite aux Sentiers Buissonniers Dortanais peut participer à l'entretien des sentiers de randonnée de la commune de Dortan.
Cette activité, réalisée en groupe et sur volontariat, est couverte par une assurance spécifique.

La section « RETRAITE SPORTIVE DE DORTAN » (article 16 des statuts) a pour objet la pratique d'activités sportives sénior.

La participation aux activités proposées dans ce cadre implique l'acception des règles et (où) des recommandations des animateurs.

De nouvelles personnes intéressées peuvent découvrir les activités lors de 2 séances avant d'adhérer à la RSD.

La RSD est composée de membres actifs :
-à jour de licence et de cotisation annuelle de l'année en cours. Renouvellement au 30 septembre maximum
- ayant répondu à l'auto questionnaire médical
(recommandations FFRS : une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable)

RANDONNÉES

Chaque personne est acceptée dans cette discipline à condition :
-d'être apte à la marche en groupe
-d'être capable de marcher un minimum de 3 heures avec 300m de dénivelée
-de ne pas perturber le bon déroulement des randonnées

Un calendrier est établi pour un trimestre (chacun peut apporter ses idées).
Le descriptif du programme et les informations fournies par les animateurs doivent permettre à chaque adhérent d'apprécier les difficultés du parcours et de s'assurer que son état de santé et sa forme physique l'autorisent à participer dans de bonnes conditions.

Extrait des directives fédérales :
• Si la notion de dénivelé cumulé positif maximum a été retirée, il appartient néanmoins à chaque animateur de bien informer, en amont des sorties, les pratiquants de l'itinéraire, de l'altitude franchie en cours de randonnée, des difficultés éventuelles du parcours… ***afin que chaque randonneur soit responsabilisé sur sa capacité à participer à l'activité sans se mettre en danger. (En référence à d'éventuelles limitations médicales).***
• Les limites d'altitudes qui figuraient également dans la précédente version des directives nationales ont également été retirées en l'absence de directives réglementaires.

Le but des sorties est de pratiquer une activité physique en plein air, en sécurité, dans un esprit convivial. Ces sorties peuvent être modifiées ou annulées.

Chaque sortie étant animée par des bénévoles ; ceux-ci se réservent le droit de l'annuler en cas d'indisponibilité de l'animateur responsable.

En plus du calendrier, chaque licencié est informé par le biais du **blog** « **SENTIERS BUISSONNIERS DORTANAIS** » ; y compris toutes modifications ou confirmations. **https://sbd01148.blog**

Les personnes ne possédant pas de mail s'informent auprès de l'animateur responsable pour d'éventuels renseignements.

RECOMMANDATIONS

Chaque randonneur doit posséder un équipement minimum et adapté :

-De bonnes chaussures dites de marche et des bâtons

-Un sac à dos pouvant contenir les éléments suivants

-Polaire, coupe-vent, eau, couverture de survie, éléments énergétiques, (barres, fruits secs…) sac poubelle pour protéger le contenu du sac

-En été, casquette ou chapeau, crème solaire, protection lèvres, lunettes solaires…

-En hiver, bonnet, gants, crème solaire, protection lèvres, lunettes solaires….

Il est recommandé de disposer dans son sac à dos :

-D'une enveloppe avec fiche de santé qui peut être utile au secours en cas d'accident ou de maladie nécessitant une prise en charge médicale, ainsi que les coordonnées de la personne à prévenir.

-sa licence en cours de validité

-sa carte vitale

-une pièce d'identité

-groupe sanguin

-de l'argent

- une trousse de secours individuelle

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE

- l'animateur est seul décisionnaire et responsable de l'itinéraire à suivre

- il est habilité à en changer, s'il le juge nécessaire, pour la sécurité de tous (sentiers rendus trop glissants, obstacles, météo ….)

- le temps de pause (collation, pique-nique) est défini par l'animateur

- l'animateur désigne un serre-file qui ferme le groupe ; celui-ci peut être relayé en cours de rando.

-Chaque randonneur est responsable de sa condition physique. Dans l'hypothèse d'une interruption d'activités, il faut, lors de la reprise, faire preuve d'humilité en randonnant dans le groupe le plus adapté, afin de ne pas se mettre en difficulté ou de pénaliser le groupe.

QUELQUES REGLES ESSENTIELLES

-ne pas précéder l'animateur sans son consentement

-à chaque carrefour, s'arrêter systématiquement, attendre les consignes, se regrouper

-au cas où l'on ait besoin de s'isoler, poser son sac sur le sentier, avertir ses compagnons, le serre-file attendra

-si vous avez un souci au cours de la rando (essoufflement, nausées…) signalez le. L'animateur prendra les dispositions qui s'imposent

-si vous décidez d'abandonner la rando, après avoir prévenu l'animateur, vous ne serez plus sous la responsabilité du club

-par souci d'écologie, d'économie et compte tenu de la taille, parfois réduite des parkings, optimiser le co voiturage

AUTRES ACTIVITES CLUB :

Pétanque : encadrement 2 demi journées / semaine avec horaires variables selon la saison . Les règles sont, en général, celles de la fédération référente sans esprit de compétition. Les équipes sont formées par tirage au sort avant le début des parties.
Les chaussures fermées sont obligatoires

Marche nordique : encadrement 2 demi journées / semaine aux jours et horaires définis par les animatrices. Toutes les informations sont communiquées via le blog

Raquettes à neige : activité aléatoire en fonction des conditions météorologiques et nivologiques
Equipement hivernal obligatoire et adapté

Pickleball : encadrement 2 demi journées / semaine aux jours et horaires définis par l' (le) animatrice

Balade: encadrement 1 fois par semaine, d'une durée d'environ 2 heures, sur des terrains appropriés, proposée aux adhérents soucieux de vouloir entretenir la forme physique ou suite à une interruption d'activité

Danse : encadrement 1 fois / semaine

Discgolf: encadrement 1 fois par semaine, horaire, lieux définis par l'animateur

Chaque activité étant encadrée par des bénévoles, ceux-ci se réservent le droit de l'annuler en cas d'indisponibilité de l'animateur, animatrice responsable.

Ce présent règlement n'est qu'un recueil d'éléments visant à pratiquer une ou des activités dans de bonnes conditions, à passer des moments agréables ensemble dans la convivialité et le respect mutuel. Ce n'est pas un carcan, chacun devant faire preuve de bon sens pour le plaisir de tous.

L'utilisation de la liste de diffusion, si vous en avez connaissance, n'est pas autorisée en dehors des communications internes et réservées « Sentiers Buissonniers Dortanais » ou « Retraite Sportive »

octobre 2026