



## ASSOCIATION DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE d'AIX-les-BAINS

# REGLEMENT des RANDONNEES (06/11/2019)

## DISPOSITIONS GENERALES

L'association vous propose des randonnées encadrées par des accompagnateurs bénévoles de randonnée diplômés : Louis GARITTA, Nicole MONNERET, André GENIX, et Gérard HEULIN.

Faire partie d'une association, c'est un état d'esprit et des règles que je vous remercie d'avance de respecter pour la sécurité de tous.

Le nombre maximum de randonneurs est fonction du nombre d'animateurs présents le jour de la randonnée.

Obligation de s'inscrire par courriel ou texto avant 12 heures la veille de la randonnée, auprès du responsable noté sur le programme (pour le respect de la vie privée des animateurs).

Les consignes données par votre animateur avant et pendant la randonnée doivent être suivies. Vous êtes sous sa responsabilité.

Votre sac doit être fait en tenant compte des conseils donnés ci-dessous.

## FOND DE SAC DU RANDONNEUR

- Veste étanche
- Polaire
- Gants
- Bonnet
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Boisson chaude ou froide selon la saison (1 litre minimum )
- Médicaments personnels
- Couverture de survie
- Sifflet
- Chaussures de montagne obligatoires
- Bâtons de marche recommandés
- Crampons de marche suivant la saison.

## DISPOSITIONS PARTICULIERES 2019/2020

### Participants

Les personnes intéressées par les randonnées doivent s'acquitter d'un droit d'inscription de 45 € à cette activité complémentaire lors de leur inscription à la GV d'Aix.

### Organisation des sorties

Chaque sortie s'organise sous l'autorité de l'animateur organisateur dont vous trouverez le nom et les coordonnées sur le programme mensuel, programme mis en ligne sur le site de la GV, affiché sur les panneaux dans les lieux de cours et envoyé par courriel aux randonneurs ayant communiqué leurs adresses électroniques.

### Inscriptions

S'inscrire par courriel ou par texto avant 12 heures, la veille de la randonnée auprès de l'animateur organisateur noté sur le programme (pour le respect de sa vie privée).

### Cotation des sorties

Bien prendre le soin de lire la cotation relative au niveau de chacune des sorties pour évaluer sa propre aptitude. Si l'animateur a pour mission de réaliser l'intégralité de la sortie en ramenant tout son monde, les ralentissements dus au trop faible niveau de participants peuvent porter atteinte à la sécurité et à la bonne ambiance générale.

Dans la cotation d'une randonnée interviennent plusieurs paramètres : le dénivelé, le temps de marche, les difficultés techniques du terrain, la saison.

Ne pas oublier que la météo et les aléas du jour peuvent faire aussi varier la cotation... mais cela ne peut vous être communiqué à l'avance sur le programme!

**Très facile** (TF) : dénivelée inférieur à 300m, temps de marche inférieur à 3h, aucune difficulté technique.

**Facile** (F) : dénivelé compris entre 300m et 600m, temps de marche compris entre 3h et 4h, aucune difficulté technique.

**Moyen** (M) : dénivelé compris entre 600m et 900m, temps de marche compris entre 4h et 5h, petite difficulté technique du genre pente raide ou court passage escarpé ou aérien.

**Difficile** (D) : dénivelé compris entre 900m et 1200m, temps de marche compris entre 5h et 6h, difficulté technique du type passage aérien ou passage rocheux ou franchissement de névé.

**Très difficile** (TD) : dénivelé supérieur à 1200m, temps de marche supérieur à 6h, difficulté technique du type passage très aérien ou passage rocheux ou franchissement de névé.

### Météo

Les décisions d'annulation de sorties, de report ou de modification d'itinéraire sont de la responsabilité de l'animateur. Elles ne peuvent pas être contestées.

### Fréquence des randonnées

Les randonnées ont lieu :

**- chaque mardi il y aura une sortie journée et une sortie demi-journée.**

En hiver, les randonnées se font en raquettes.

Merci de votre compréhension et bonnes randonnées à tous.

François GRUFFAZ