

CLUB SPORTIF et ARTISTIQUE

DE LA

BASE AERIENNE 701

# RÉGLEMENT INTÉRIEUR

DE LA

# SECTION RANDONNEE

Mise à jour le 20 août 2020 par Pierre LASSELIN.  
Président de la section randonnée du  
CSA de la BA 701

## SOMMAIRE

1- But de la randonnée.....	4
2- Affiliation à la Fédération Française de la Randonnée (F.F.R.) : .....	4
3- Organisation : .....	4
4- Attributions .....	4
4-1 Responsable de section .....	4
4-2 Adjoint au Responsable de la section .....	5
4-3 Adjoint technique gestion du site « rando CSA » .....	5
4-4 Adjoint technique programmes et documents .....	5
4-5 Adjoint technique chargé des relations avec la FFRP et la gestion de la formation des animateurs ..	5
4-6 Animateurs.....	5
4-7 Secrétaires de section.....	5
5- Déroulement des activités : .....	6
5- 1 Inscription à la section .....	6
5-2 Activités proposées.....	6
5-2-1 Activités régulières : .....	6
5-2-2 Activités occasionnelles : .....	6
5-3 Programme d'activités .....	7
5-4 Balisage .....	7
6- Moyens .....	7
6-1 Secrétariat du C.S.A. ....	7
6-2 Transport. ....	7
6-3 Financiers : .....	8
6-4 Spécialisés : .....	8
7- Organisation technique d'une randonnée .....	8
7-1 Généralités : .....	8
7-2 Organisation d'une randonnée .....	8
7-2-1 Avant le jour de la sortie.....	8
7-2-2 Le jour de la sortie : .....	9
7-2-3 Au retour de la sortie : .....	9
7-3 Documents : .....	9
7-3-1 Liste nominative des participants : .....	9

7-3-2 Fiche technique et carte itinéraire : .....	9
7-4 Déroulement de la préparation d'une randonnée : .....	9
7-4-1 Reconnaissance du terrain : .....	9
7-4-2 Inscriptions : .....	10
7-4-3 Horaires des sorties : .....	10
8- Équipement : .....	10
9- Assurances : .....	11
9-1 Dans le cadre du C.S.A. : .....	11
9-2 Assurance de la F.F.R. : .....	11
Annexe 1 : Procédures d'inscription aux sorties.....	12
A1.1 – Inscription par Internet.....	12
A1.2 - Covoiturage .....	13
Annexe 2 : Saison 2020/2021 .....	16
Annexe 3: CERTIFICAT MEDICAL et QUESTIONNAIRE MEDICAL .....	17
Annexe 4: Fiche technique type.....	19
Annexe 5: .....	21
A5.1 - Inscriptions Au CSA Randonnée .....	21
A5.2 - Montant des cotisations CSA.et de la licence FFR (saison 2019 - 2020). .....	21
A5.3- Licence FFRP .....	22

## 1- But de la randonnée

La section randonnée créée au sein du Club Sportif et Artistique (C.S.A.) de la Base Aérienne 701 et de l'Ecole de l'Air a pour but de permettre aux adhérents de découvrir les sentiers de randonnée et les sites de Provence et d'ailleurs, dans une ambiance amicale et conviviale

## 2- Affiliation à la Fédération Française de la Randonnée (F.F.R.) :

La section est affiliée à la F.F.R. sous le numéro 03212 ; cette affiliation permet aux membres de participer aux stages de formation et d'obtenir la licence de la F.F.R. Cette dernière peut être souscrite à compter du 1er septembre (début de saison) et permet d'être assurée pour toute randonnée effectuée à titre personnel seul ou en famille .Elle est obligatoire pour les animateurs et les membres de la section qui participent aux reconnaissances des sorties, elle est valable du 1er septembre au 31 décembre de l'année suivante.

Cette affiliation implique le respect du "règlement de sécurité et encadrement de la randonnée " adopté par le comité directeur de la FFR le 18 février 2003 et des modifications ultérieures de ce règlement.

Voir aussi <http://www.ffrandonnee.fr/Default.aspx>

## 3- Organisation :

La section randonnée est placée sous la responsabilité d'un responsable de section dépendant du président du CSA. Elle est organisée de la façon suivante :

- Responsable de section,
- Adjoint au responsable de section,
- Adjoints techniques,
- Animateurs,
- Équipe balisage,
- Secrétaires de la section.

L'annexe 2 indique pour chaque saison la liste nominative de l'équipe dirigeante

## 4- Attributions

### 4-1 Responsable de section

Seul correspondant de la section auprès du président du CSA et des autorités de la BA 701 il a en charge :

- L'orientation générale des activités de la section,
- Le choix des animateurs
- Le fonctionnement de la section,

- L'application des règles de sécurité,
- L'emploi des crédits dont dispose la section pour son fonctionnement interne.

#### 4-2 Adjoint au Responsable de la section

Il remplace le responsable de section, assure le fonctionnement normal de la section dans le cadre des directives fixées en début de saison; il est autorisé à engager des crédits.  
Il rend compte de tout incident au responsable de section ou éventuellement au Président du C.S.A.

#### 4-3 Adjoint technique gestion du site « rando CSA »

Il est plus particulièrement chargé du bon fonctionnement du site internet de la section randonnée du CSA de la BA701, de l'élaboration de la structure du site ainsi que des modifications et des mises à jour au cours de l'année

Des réunions d'informations organisées à son initiative, assureront la diffusion de la connaissance technique, utile à la gestion informatique du site. Cette information sensible, n'intéressera que 2 ou 3 personnes désignées par le responsable de la section

#### 4-4 Adjoint technique programmes et documents

En aide au chef de section, il sera chargé :

- D'établir le programme prévisionnel annuel d'activité de la saison
- D'établir le programme trimestriel des sorties.
- De conseiller les responsables des sorties (reconnaisances, fiches d'information et extraits de carte)
- De s'assurer de l'insertion des fiches techniques et cartes sur le site Internet de la section et de l'affichage sur le tableau du CSA.

#### 4-5 Adjoint technique chargé des relations avec la FFRP et la gestion de la formation des animateurs

Assure la liaison avec la FFRp, conseille le responsable de section pour le suivi des qualifications des animateurs et signale les modifications de règles provenant de la FFRP.

A ce titre, possède les codes d'accès de la section au site de la FFRp

#### 4-6 Animateurs.

Agréés par le responsable de la section ils sont titulaires du brevet fédéral de la FFR Cependant, le responsable de la section peut agréer "animateur" des adhérents ou adhérentes de la section, non titulaires du BF, qui à ses yeux ont toutes les qualités requises pour animer un groupe de randonneurs dans le respect du Règlement Encadrement et Sécurité de la FFR.

#### 4-7 Secrétaires de section

Elles sont chargées :

- D'assurer les inscriptions à la section randonnée en début de saison
- D'apporter leur aide au responsable de section pour la gestion administrative des adhérents et de la section.
- De l'organisation d'activités particulières telle que :
  - Les réunions de début et fin de saison,
  - La galette des rois,
  - Des activités diverses à la demande du responsable de section ou de ses adjoints

## 5- Déroulement des activités :

### 5- 1 Inscription à la section

Les activités de la section sont ouvertes aux personnes préalablement inscrites au CSA. Il s'agit du personnel du ministère de la défense, en activité ou retraité, de leur famille et de membres civils cooptés. Le nombre de ces derniers est fixé par le responsable de la section en fonction du nombre d'animateurs dont il dispose sans pouvoir dépasser le quota fixé par les statuts du CSA.

L'inscription est subordonnée aux conditions suivantes :

- Production d'un certificat médical couvrant la période d'activité (septembre à juin), dont le libellé souhaitable est indiqué en annexe 3. Ce certificat est à renouveler, d'une part, chaque année au moment de l'inscription, d'autre part, en cours de saison, suite à une interruption d'activité pour cause de maladie grave ou d'intervention chirurgicale. Le praticien doit obligatoirement porter la mention : **« ne présente aucune contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre »** Bien que ce certificat soit théoriquement valable 3 ans, l'âge moyen de nos adhérents nous incite à demander son renouvellement annuel. En cas d'impossibilité et dans la limite des 3 ans, il est impératif de remplir le questionnaire de santé QS Sport (annexe 3)
- Paiement d'une cotisation « Section » dont le montant est fixé chaque année par le responsable de section en fonction des activités envisagées pour la nouvelle saison. Cette cotisation est définitive et ne sera pas remboursable en cours de saison. L'inscription a lieu au début de septembre de chaque année sous la responsabilité des secrétaires de la section suivant.
- Dans le cadre du droit à l'image, en s'inscrivant, chaque membre reconnaît donner implicitement son accord à la Section Randonnée pour la diffusion de photographies sur lesquelles il peut apparaître et qui auront été prises dans le cadre de sorties ou de réunions organisées par le CSA. (fiche adhésion)

### 5-2 Activités proposées

La Section randonnée propose des activités régulières (hebdomadaires en dehors des vacances scolaires) ou occasionnelles.

Quelques sorties de plusieurs jours sont proposées chaque année.

#### 5-2-1 Activités régulières :

Une sortie hebdomadaire de la journée est prévue tous les mercredis ainsi que certains jeudis. En principe les participants à la sortie utilisent leurs véhicules personnels en covoiturage – toutefois un transport en car peut être organisé à l'occasion sous l'égide du Responsable de Section. L'organisation de ces journées est détaillée au chapitre 7.

#### 5-2-2 Activités occasionnelles :

En période de vacances scolaires, des sorties peuvent être organisées (1/2 journée ou journée). Le transport est effectué avec les véhicules personnels.

En période hivernale, des sorties raquettes peuvent être organisées en montagne. Elles sont placées sous la responsabilité d'un accompagnateur en montagne breveté d'état ou d'un animateur titulaire des unités de valeur « neige » et « montagne » de la FFR. Pour ces derniers est appliquée la règle de limiter le nombre des participants à 12 par animateur comme il est de règle pour les accompagnateurs en montagne.

En fin de saison, une sortie d'une durée d'une semaine environ dans une région présentant un intérêt particulier pour la randonnée est organisée. En général le transport est alors prévu par car, mais pourrait l'être très occasionnellement par un autre moyen.

### 5-3 Programme d'activités

Un programme prévisionnel d'activités pour la saison suivante est élaboré par l'équipe des animateurs en juin.

Cette même équipe élabore le programme trimestriel diffusé aux adhérents :

- Il précise pour chaque sortie :
- La date de la sortie
- La région où se situe la randonnée,
- Le nom du responsable de la sortie et ses numéros de téléphone
- Le nom des animateurs de la randonnée,
- Les conditions d'inscription
- Le moyen de transport prévu
- Les particularités éventuelles

### 5-4 Balisage

La section randonnée peut réaliser et entretenir le balisage des itinéraires d'un secteur à la demande du Comité Départemental de la F.F.R. (CDRP13) des Bouches-du-Rhône.

Le groupe de balisage créé à cet effet est composé de membres volontaires de la section instruits aux techniques de balisage par la FFR.

Il est placé sous la responsabilité d'un de ses membres qui assure la liaison avec le responsable de la commission « sentiers » du CDRP13 en ce qui concerne :

- Le circuit à baliser
- Les méthodes de balisage
- Les moyens à utiliser

## 6- Moyens

### 6-1 Secrétariat du C.S.A.

Il assure le secrétariat général du CSA. Pour la section randonnée, il est le maillon de liaison entre le responsable de la section, le bureau directeur du CSA et les services de la BA 701.

### 6-2 Transport.

Il se fait :

- Essentiellement en cours d'année par véhicules personnels. Chaque participant assure son transport avec ses moyens, sous sa propre responsabilité. La fiche d'information de chaque randonnée présente une simple indication du coût du déplacement que les passagers du véhicule peuvent utiliser pour dédommager le chauffeur.
- Et occasionnellement par car (cf § 5.2) en particulier pour des déplacements de plusieurs jours.

### 6-3 Financiers :

Les cotisations versées par les adhérents permettent l'achat de matériels spécialisés tels que documents de cartographie, topo guides, moyens de liaison radio, fournitures diverses et contribuent au fonctionnement de la section.

Les comptes de la section sont contrôlés par le trésorier du CSA. Ils sont remis à zéro au terme de chaque saison.

### 6-4 Spécialisés :

La section dispose de moyens indispensables au bon déroulement des randonnées :

- Documents de cartographie et topo guides,
- Des postes radio,
- Des trousse de secours.
- Site Internet créé et mis à jour en permanence en interne.

## 7- Organisation technique d'une randonnée

### 7-1 Généralités :

Chaque sortie entraîne la désignation d'un animateur responsable de sortie qui aura une délégation de responsabilité du chef de section pour la randonnée et qui sera secondé par un ou plusieurs animateurs.

La liste des membres de la section aptes aux fonctions de responsable de sortie et d'animateur est arrêtée par le responsable de la section (annexe 2). Ils peuvent être titulaires du brevet fédéral de la FFR ou non

Les membres de l'équipe technique ainsi que les participants à la reconnaissance d'une randonnée doivent être titulaires de la licence de la F.F.R.

### 7-2 Organisation d'une randonnée

#### 7-2-1 Avant le jour de la sortie

Le responsable :

- Reconnaît l'itinéraire (ou les itinéraires) qui sera (seront) emprunté (s) lors de la randonnée dans le respect du "règlement de sécurité et encadrement de la randonnée pédestre" de la FFR et des consignes du Responsable de la Section randonnée.
- Rédige la fiche technique conformément à l'annexe 4.



- Trace l'itinéraire de la randonnée sur une carte IGN.
- Suit l'évolution des prévisions météorologiques du jour de la sortie.
- S'équipe des radios, trousse de secours et tout matériel technique nécessaire

#### 7-2-2 Le jour de la sortie :

Le responsable :

- Décide de la conduite à tenir en fonction des conditions météorologiques
- Relève la liste des présents.
- Gère les imprévus (retards, circulation perturbée etc...)
- Sur place, procède à la formation des groupes en désignant pour chacun, l'animateur qui en sera le leader ainsi que son serre-file.
- Fait en sorte que la randonnée se déroule dans les meilleures conditions de sécurité conformément au règlement de sécurité et d'encadrement de la FFR et des consignes du Responsable de la Section randonnée.

#### 7-2-3 Au retour de la sortie :

Le responsable :

- Rend compte au responsable de la section du déroulement de la sortie.
- Rédige le compte-rendu Internet de la sortie.
- Communique au Secrétariat du CSA la liste des véhicules ayant conduit les participants au point de départ de la randonnée (aux fins d'enregistrement des assurances « véhicules à la journée »)

### 7-3 Documents :

#### 7-3-1 Liste nominative des participants :

Le responsable de la sortie peut consulter la liste des inscrits sur le site Internet de la Section ([www.csa701salon.fr](http://www.csa701salon.fr)) dès le début du créneau d'inscription, l'avant-veille de la sortie à 08h00. Dès le début du créneau d'inscription il peut également modifier le lieu ou le moyen de transport prévu pour cette sortie

En cas d'indisponibilité du site, la liste des participants est renseignée manuellement suivant la procédure décrite en annexe 1

#### 7-3-2 Fiche technique et carte itinéraire :

Rédigées par le responsable de la sortie, elles sont destinées à renseigner les participants sur l'itinéraire proposé et sur les difficultés rencontrées. A cet effet, elles sont consultables sur le site Internet de la section et si possible affichées au CSA sur le tableau mural réservé à la section afin que chaque adhérent puisse la consulter avant de s'inscrire.

### 7-4 Déroulement de la préparation d'une randonnée :

#### 7-4-1 Reconnaissance du terrain :

Elle est obligatoire. Cependant elle peut exceptionnellement être remplacée par une étude théorique sur document (topo guide, carte, internet) lorsque l'itinéraire prévu fait l'objet d'une

description précise dans un guide et emprunte des itinéraires balisés (G.R - P.R) et régulièrement entretenus.

Elle permet au responsable de sortie de :

- Vérifier la faisabilité de l'itinéraire qui sera emprunté le jour de la sortie (état des chemins, balisage; distance, difficulté et pénibilité compatibles avec les capacités physiques des participants des groupes)
- Retenir le trajet routier qui sera suivi pour rejoindre le secteur de randonnée
- S'assurer de la possibilité de garer les véhicules personnels
- De rédiger la fiche technique qu'il remet à l'équipe technique **le plus tôt possible** avant la date prévue pour la randonnée

La reconnaissance sur le terrain s'effectue au minimum à 2 personnes, 4 sont souhaitables. Les participants sont obligatoirement affiliés FFR et font connaître la mission au secrétariat du CSA.

#### 7-4-2 Inscriptions :

Elles se font par Internet. En cas d'indisponibilité informatique, la procédure d'inscription manuelle sera activée par le responsable de la randonnée. Les procédures Internet et manuelle sont indiquées en annexe 1.

#### 7-4-3 Horaires des sorties :

a) Les sorties du mercredi :

Départ 08h30 du parking du CSA.

Retour : Généralement avant 17h, mais peut largement fluctuer en fonction des réalités du terrain.

b) Les sorties du jeudi :

Départ : 08h30 ou 9h30 du parking du CSA.

Retour : Si possible pour 16h00 en fonction des aléas de la journée.

## 8- Équipement :

Les randonnées nécessitent impérativement un équipement individuel adapté :

- Chaussures de marche montantes ou semi montantes sont fortement recommandées, les chaussures de randonnée basses sont tolérées.
- Tout autre type de chaussures est interdit.
- Vêtements de protection (pluie, vent, soleil, lunettes ...)
- Nourriture (pique-nique pour les sorties de la journée, en-cas énergétiques ...)
- Boisson (eau,...) en quantité suffisante
- Trousse de secours individuelle.

**Remarque :**

- Les animaux, même tenus en laisse sont strictement interdits.

## 9- Assurances :

### 9-1 Dans le cadre du C.S.A. :

L'adhésion au CSA permet à chaque adhérent d'être assuré dans le cadre des activités organisées par ce dernier.

Le randonneur n'est pas couvert par cette assurance lorsqu'il effectue une randonnée à titre personnel.

Cette assurance couvre également les animateurs durant la reconnaissance d'un futur parcours de randonnée.

### 9-2 Assurance de la F.F.R. :

La souscription de la licence de la F.F.R. permet d'être assuré seul ou en famille pour toute randonnée effectuée même à titre personnel, Les dommages matériels ne sont majoritairement couverts que dans le cas d'un accident avec dommages corporels !

Le responsable de la section randonnée pédestre,  
Pierre LASSELIN

## Annexe 1 : Procédures d'inscription aux sorties

### A1.1 – Inscription par Internet

**C'est la procédure normale.**

Quelles sont les sorties concernées ?

Toutes les sorties du mercredi et du jeudi.

L'inscription aux sorties spéciales (raquettes, rando gourmande et sorties de plusieurs jours) se fait uniquement auprès du secrétariat du CSA après remise du chèque de participation. La base de données du site Internet est mise à jour par le responsable de la sortie à partir de la liste des inscrits du secrétariat du CSA.

#### **A1.1.1 Quand s'inscrit-on ?**

- a) Pour les sorties hebdomadaires du mercredi et du jeudi le créneau d'inscription va de J-2 à 08h00 à J-1 à 20h00  
Deux exemples :
  - Pour les sorties du mercredi le créneau ira du lundi 08h00 au mardi 20h00 Pour celles du jeudi le créneau ira du mardi 08h00 au mercredi 20h00
  - Après 20h00, il vous faudra appeler par téléphone le responsable de la sortie qui pourra vous inscrire, modifier ou annuler votre participation. N'insistez pas trop, le responsable a certainement autre chose à faire après 20h00 !
- b) Pour les sorties spéciales le responsable de la sortie vous indiquera la date du début des inscriptions (environ un mois avant la date de la sortie)

#### **A1.1.2 Comment s'inscrit-on ?**

- a) Aller sur notre site Internet : <http://www.csa701salon.fr/> et ouvrir la page d'accueil. Cliquer sur "Cartes et Inscriptions". Renseigner le formulaire du mot de passe. La page d'accueil à la cartothèque s'ouvre.
- b) Cliquer sur "Inscription aux sorties". La page d'identification s'ouvre pour vous donner accès au formulaire  
Renseigner de votre numéro d'adhérent (Numéro qui vous a été attribué lors de votre inscription), de vos nom et prénom.

Ces deux dernières informations peuvent être saisies indifféremment en minuscule ou en majuscule, avec ou sans accent.

Puis, "Valider". Une alerte vous préviendra en cas de non-concordance entre votre saisie et les informations enregistrées dans la base de données. Dans ce cas, contacter le webmaster par e-mail (lien en page d'accueil)

- c) La page "Inscription" s'ouvre. Cette nouvelle page permet :

- De s'inscrire à une sortie. Pour ce faire, saisir la date de la sortie et le moyen de transport que vous envisager d'utiliser (car ou voiture) et indiquer si vous vous proposez de participer au covoiturage en qualité de chauffeur pour cette sortie.
  - De voir la liste des prochaines sorties pour lesquelles vous êtes déjà inscrits et vos conditions de participation : choix transport, date de la sortie, lieu de la sortie, votre rang dans la liste des inscrits à cette sortie au moment de la consultation. Ce rang peut évoluer dans le temps (jusqu'à l'heure du départ le jour de la sortie) en fonction de nouvelles inscriptions ou de désistement d'adhérents déjà inscrits.
  - Annuler votre participation à une sortie en cliquant sur "supprimer" en regard de la sortie à laquelle vous ne souhaitez plus participer.
- d) Consulter l'historique de votre participation aux sorties organisées par la Section.

## A1.2 - Covoiturage

### **A1.2.1 - Le principe de fonctionnement :**

Le programme a été développé en tenant compte des contraintes suivantes :

- Le covoiturage est préparé pour toutes les sorties. C'est le conducteur et lui seul qui choisit ses passagers. Ces derniers ont la charge de contacter les conducteurs qui se sont déclarés.
- La fonction "covoiturage" est active de J – 2 à J –1 à 20h00 de façon que le responsable de la sortie puisse imprimer la liste des équipages avant de rejoindre le parking du CSA le matin de la sortie.

### **A1.2.2 – Procédure :**

Elle se fait à partir de la rubrique : « Covoiturage : Comptes-tu prendre ta voiture ? »  
 Cette rubrique peut être renseignée ou modifiée de J – 2 à J – 1 à 20h00.

#### a) Les futurs passagers :

Vous n'avez pas l'intention d'assurer un covoiturage au cours de la prochaine sortie. Vous ne cochez pas la rubrique "Covoiturage : Comptes-tu prendre ta voiture ?". Pour accéder à la liste des conducteurs il vous suffit de cliquer sur "covoiturage" en bout du formulaire "Liste des prochaines sorties auxquelles tu es inscrit

Vous pourrez ainsi consulter la liste des conducteurs déclarés (en couleur Orange). Comme pour tous les inscrits leur numéro de téléphone est indiqué. A vous de les contacter pour voir s'ils ont une place à vous proposer. Une fois enregistré comme passager d'une voiture vous apparaîtrez en Vert dans la liste des inscrits.

En bout de ligne des conducteurs est indiqué le nombre des passagers déjà inscrits.

Si vous décidez d'annuler votre participation à la sortie vous pouvez toujours revenir à la page du formulaire "Liste des prochaines sorties auxquelles tu es inscrit " où en cliquant sur "Supprimer" votre

nom sera retiré de la liste des inscrits et de la liste des passagers. Il ne vous restera plus qu'à prévenir votre conducteur pour lui signaler que vous libérez une place

b) Les conducteurs :

A l'inscription, ou après, mais au plus tard à J – 1 à 20h00, vous pouvez cocher le bouton « *oui* » de la rubrique « Covoiturage : *Comptes-tu prendre ta voiture ?* »

**Nota :**

**Si vous étiez déjà inscrit pour cette sortie n'oubliez pas de renseigner à nouveau les trois fenêtres de la date de la sortie concernée.**

Dans le formulaire "Liste des prochaines sorties auxquelles tu es inscrit (e) " en cliquant sur « Covoiturage » vous accédez à la liste des inscrits. Votre ligne apparaît en Orange.

La rubrique « Organisez votre covoiturage » vous ouvre les pages de gestion du covoiturage : Inscription des passagers. Le formulaire permet de renseigner les rubriques :

- Immatriculation de ton véhicule; Indispensable pour la validité de l'inscription
- Passager 1,
- Passager 2,
- Passager 3,
- Passager 4,

Les fenêtres "Passager" sont à renseigner en fonction du nombre de places que vous proposez. De 1 à 4.

« Liste des passagers ». Vous permet de consulter la composition de votre équipage.

« Modifier la liste ». Vous permet de supprimer un ou plusieurs passagers.

**Nota :**

**Vous pourrez modifier la liste de vos passagers tout au long du créneau compris entre J – 2 et J – 1 à 20h00 et le nombre de fois que vous le souhaitez. Pour cela il vous faudra revenir dans les pages de la rubrique « Organisez votre covoiturage ».**

c) Inscription manuelles :

En cas d'indisponibilité du site Internet de la section uniquement et après décision du responsable de la randonnée, une permanence pour les inscriptions aux sorties de la semaine en cours sera assurée par des membres de la section randonnée en salle de lecture (1er étage) du CSA.

- Le lundi après-midi de 16h00 à 17h00 y compris les participants à la sortie du jeudi,
- Le mardi après-midi de 16h00 à 17h00 pour les retardataires du mercredi et les inscriptions pour le jeudi .Les retardataires du jeudi pourront s'inscrire "en secours" le mercredi après-midi auprès du secrétariat du CSA au 04.13.93.81.53 avant 17h00, ou le jeudi matin, à l'heure du départ.

Les inscriptions sont prises en priorité sur place. En cas d'impossibilité de se déplacer, l'adhérent aura la possibilité de téléphoner au « permanent inscriptions, téléphone : 04.13.93.81.53 » qui privilégiera les personnes présentes. En effet, celui-ci respectera l'ordre des inscriptions par classe de priorité.

A la prise des inscriptions vous pourrez signaler votre éventuelle intention de prendre votre véhicule dans la cadre d'un covoiturage, ou choisir votre chauffeur.

## Annexe 2 : SAISON 2021 / 2022

Responsable de section	Pierre LASSELIN
Adjoint au responsable de section	André MARCHAND
Adjointes techniques : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestion du site internet</li> <li>• Programmes et documents</li> <li>• Relation avec la FFR et formation</li> </ul>	Christian Lanvin/Jean Pierre Villalonga Jean Copponnex Evelyne Soubeyroux
secrétaires:	Armelle Favre Dominique Marchand
Responsables de sortie	Gilbert Blanc Jean Pierre Brioudes Didier Brosseron Jean-Claude Careil Jean Copponnex Armelle Favre Pierre Lasselin Jean Malondra André Marchand François Martin Evelyne Soubeyroux Edgard Veau Jean Caussé Christian Lanvin
Balisage	Jean Caussé



## Annexe 3: CERTIFICAT MEDICAL

SECTION RANDONNEE



CSA 701 SALON

### CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné, Docteur.....

Certifie que Mme, M, Mlle \* .....

que j'ai examiné(e) ce jour, ne présente aucune contre- indication à la pratique de la randonnée pédestre.

Fait à , le .  
Signature et cachet :

\* Rayer la mention inutile.

## Renouvellement de licence d'une fédération sportive

### Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A ce jour</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

#### **Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

#### **Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :**

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



## Utilisation de la Fiche Technique (version 19-4 du 23/09/2019)

Pour une utilisation aisée, et pour éviter des erreurs, il est bon de vérifier la protection de la feuille:

Outils > Protection > Protéger la feuille (elle doit être protégée par défaut)

Les cases protégées (légèrement grisées) contenant les formules de calculs sont donc normalement inaccessibles et ne doivent pas être modifiées..

La police est ARIAL, commune sur toutes les plateformes, qui correspond bien aux dimensions des cellules de nombres.

Si vous ne maîtrisez pas bien EXCEL, NE DEVERROUILLEZ PAS LA FEUILLE.

### **NE SAISIR DES DONNEES QUE DANS LES CASES COLOREES en JAUNE**

et passer de case en case par la touche tabulation.

Les allures de marche définies apparaissent dans la case "Temps". Elles peuvent être modifiées dans la cellule via les cellules Vit1 ou Vit2 de la rubrique "**Eléments utilisés pour les calculs de temps**": données en rouge.

Ces valeurs sont laissées à l'initiative du leader en fonction de la difficulté estimée, pente, dénivelée... 2,8 à 3,5 km/h (+/-0,2 ou 0,3 près) par exemple.

### **Les hésitants dans la manipulation d'EXCEL s'abstiendront des manipulations suivantes:**

Le nombre de lignes dans le tableau est volontairement important. Pour masquer les lignes superflues, il suffit de les sélectionner dans la marge de gauche et de les réduire à leur plus simple expression (hauteur = 0). *Chacun sait bien sûr modifier une hauteur de ligne en faisant glisser son bord inférieur en haut ou en bas selon le résultat souhaité.*

**Evidemment, pour ceci, il faut auparavant ôter la protection de la feuille, puis la remettre ensuite.**

Rappel: pour modifier la zone d'impression, il suffit, dans le mode ""affichage: aperçu des sauts de page"" de déplacer avec la souris le trait bleu (plein ou pointillé) jusqu'à la limite souhaitée.

**Pour toute question à ce sujet, ou autre..., un mail à [jcoppo@sfr.fr](mailto:jcoppo@sfr.fr) fera l'affaire.**

La feuille nommée "**covoiturage péages ...**" propose, en fonction des points de départ des randonnées, les données de DISTANCE & TEMPS de trajet (rapide avec autoroute ou autre itinéraire sans péage). Saisir dans la cellule "**péage autoroute**" (fond jaune) la valeur totale des péages

Ces données sont issues des sites "**maps.google.fr**" ou "**viamichelin.fr**". La case "**Distance aller/retour**" de la FT contient un lien direct avec le site de Google Maps en cas de besoin.

Le coût par véhicule tiend directement compte du kilométrage total A/R au départ de Salon auquel il faut ajouter le montant des péages éventuels (référence ViaMichelin mars 2017) vérifier les coûts des péages qui augmentent régulièrement...

**Conserver cette feuille protégée en l'état, les données étant la référence pour les membres du club**

## Annexe 5:

### A5.1 - Inscriptions Au CSA Randonnée

Munissez- vous de :

- D'un certificat médical vous autorisant la pratique de la randonnée pédestre sportive. La mention: « ne présente aucune contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre» doit être inscrite en toutes lettres sur le certificat médical. Il doit dater de moins de 1 an
- De votre chéquier.

Après votre inscription il vous sera demandé de contrôler sur notre site : <http://www.csa701salon.fr> les données saisies qui vous concernent [ Rubrique : Inscriptions aux sorties - Tes infos saisies"] Pour les nouvelles adhésions, il faut deux photos d'identité en plus du certificat médical.

Pour les personnes hors ministère des armées, il faut obligatoirement l'accord du président de la section.

Attention : Le nombre autorisé d'adhérents de cette catégorie est limité.

### A5.2 - Montant des cotisations CSA.et de la licence FFR (saison 2022 - 2023).

#### Membre de la Défense.

- Cotisation FCD : 17,50 €
- Cotisation CSA : 25 €
- Cotisation pour le fonctionnement section : 25 € (10 € pour les membres qui ne randonneront que le dimanche) dont 5€ prélevés par le CSA

**Soit un total de : 67.50 € (52.50 € membres du dimanche)**

#### Membre coopté.

- Cotisation FCD : 17.50 €
- Cotisation CSA : 42 €
- Cotisation pour le fonctionnement section : 25 € (10 € pour les membres qui ne randonneront que le dimanche) dont 5€ prélevés par le CSA

**Soit un total de : 84.50 € (69.50 € membres du dimanche)**

### A5.3- Licence FFRP

Voir: [http://www.ffrandonnee.fr/\\_20/la-licence.aspx](http://www.ffrandonnee.fr/_20/la-licence.aspx)

Elle est obligatoire pour les adhérents qui participent aux sorties de reconnaissance et conseillée pour les autres adhérents qui souhaitent randonner en dehors des sorties organisées par la section.

Le coût de la licence comprend la cotisation à la F FRP, la prime d'assurance en fonction de votre choix de couverture.

Vous choisirez une formule individuelle ou familiale (possible à partir de 2 personnes)

Si votre club n'a pas souscrit au contrat fédéral d'assurance, il vous est possible de ne pas prendre l'assurance proposée avec la licence. Dans le cas contraire, il vous faudra souscrire une licence avec assurance responsabilité civile ou une assurance responsabilité civile et accidents corporels pour les activités de marche et randonnée ainsi que les sports de nature (hors pratique compétitive, si la discipline bénéficie d'une délégation du Ministère du sport auprès d'une fédération autre que la FFRandonnée).

Vous trouverez ci-dessous les tarifs pour la saison 2022/2023 :

Type de licence	Part licence	Part assurance	Prix total licence*
<b>IS</b> (Individuelle sans assurance)		-	25,40 €
<b>IR</b> (Individuelle avec Responsabilité Civile)		0,45 €	25,85 €
<b>IRA ANP</b> Licence Associative Non Praticant (Responsabilité Civile et Accidents Corporels)	26,40 €	1,30 €	26,70 €
<b>IRA</b> (Individuelle avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels)		2,60 €	28,00 €
<b>IMPN</b> (Individuelle Multiloisirs Pleine Nature)		12,60 €	38,00 €
<b>IR FFSA</b> (Double licence avec Fédération Sports Adaptés - Responsabilité Civile)	5,10 €	0,45 €	5,55 €
<b>IR FFH</b> (Double licence avec Fédération Handisport - Responsabilité Civile)	5,10 €	0,45 €	5,55 €
<b>IR LC MA</b> - Double licence avec les Fédérations conventionnées (RC uniquement pour la pratique du LC-MA)	14,65 €	0,45 €	14,10 €
<b>FS</b> (Familiale sans assurance)		-	50,80 €
<b>FR</b> (Familiale avec Responsabilité Civile)		0,45 €	51,25 €
<b>FRA</b> (Familiale avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels)	51,80€	5,00 €	55,80 €
<b>FMPN</b> (Familiale Multiloisirs Pleine Nature)		25,00 €	75,80 €
<b>FRAMP</b> (Licence Familiale Mono Parentale avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels)	27,80€	4,80€	31,60 €