



CHARTRE DU RANDONNEUR ARCALIEN

Tout adhérent 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 de la Retraite Complémentaire en Alsace-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 le but essentiel est de permettre à nos adhérents d'entretenir, voire d'optimiser leur santé et leur qualité de vie.

Article 3 : Le randonneur arcalien doit disposer d'une condition physique clairement adaptée à la difficulté de la sortie programmée (dénivelé, durée, vitesse, intensité, météo, etc.) **et ne doit pas présenter de contre-indications à la pratique de la randonnée pédestre.**

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.
- Eventuellement 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 laisser le sac à dos 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 n'emmène pas avec lui d'animaux 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 apparente.

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.

Le comité de chaque délégation doit veiller soigneusement à ce que la présente charte soit portée à la connaissance de tout participant à une sortie ou randonnée pédestre s'inscrivant dans les activités organisées et proposées par l'association des Amis de la Retraite Complémentaire en Alsace-Lorraine (ARCAL)