



RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Le règlement intérieur est un recueil de quelques règles permettant de pratiquer la randonnée dans la sécurité et la sérénité, autant pour les participants que pour les animateurs et dans le respect des riverains des chemins et de l'environnement. Pour quelques recommandations, il ne s'agit que d'un rappel d'éléments de savoir vivre en commun et du respect mutuel, faisant appel au bon sens le plus élémentaire.

1. La section «Randonnées pédestres»

Cette section est une composante de Familles de France Fontaine, association multi-activités. La section est affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP) et rattachée au Comité Départemental de Côte-d'Or (CDRP21).

1.1 Présentation

Sa raison d'exister est la pratique de la randonnée pédestre tout terrain, tant pour son aspect sportif que pour la découverte, le tourisme et les loisirs qui lui sont associés. Chaque adhérent de l'association peut devenir membre de la section.

L'objectif est de satisfaire au mieux la plus large majorité des membres, dans des conditions optimales de sécurité. L'association est avant tout une amicale où l'on se réunit pour le plaisir de pratiquer en commun une activité de plein air que l'on aime et qui est si importante pour la santé, en étant pratiquée dans la plus grande convivialité.

Ce n'est pas un organisme de tourisme avec relations «clients – fournisseurs», il s'agit de la mise en commun d'actions proposées par des bénévoles.

1.2 Fonctionnement général

La section est dépendante du **Conseil d'administration**, un responsable par groupe de marche est chargé de coordonner les propositions des animateurs, afin de garantir un programme homogène tout au long de la saison.

La section comporte un certain nombre d'animateurs qui devront être formés « aux premiers soins » et progressivement, ils pourront s'ils en expriment le désir être également formés, dans le cadre des actions de la FFRP, en vue, si possible, de l'obtention du Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité (Carp).

D'autre part, il serait souhaitable que des membres soient formés au balisage des chemins, afin de participer aux actions menées sous la responsabilité de la FFRP.

Les animateurs travaillent en collégialité pour le partage d'expériences, la mise en commun des éléments constitutifs des randonnées réalisées afin d'enrichir une base de données des parcours. Cette base pourra être mise à la disposition de tous les animateurs. Elle pourra également être complétée de documentation patrimoniale, en vue de partager une meilleure connaissance de la région par les participants.

Programmes de randonnées à la journée / demi-journée.

Le programme prévisionnel est soit trimestriel, soit annuel. Il est établi lors d'une réunion sous la responsabilité des responsables de groupe. Un exemplaire de ce programme sera adressé au **Conseil d'administration** de l'association (Registre Assurance).

Séjours de randonnée / tourisme – Sorties-randos

Une telle organisation est le fruit d'une étude spontanée proposée par un animateur, en liaison ou non avec un organisme local pour les parcours de randonnée, et avec une logistique adaptée pour le transport et ou l'hébergement. La proposition est faite par le chef de groupe au Conseil d'administration. Le CA donne son avis et ses membres concernés mettront tout en œuvre pour la réussite de l'action. L'organisateur est tenu d'informer le CA du bon déroulement de la préparation de l'action prévue. De même il fera un compte-rendu au CA en fin d'action.

1.3 Adhésion - Administration

Pour devenir membre, il faut accepter le règlement intérieur, remplir la fiche d'adhésion et s'acquitter de la cotisation dont le montant comprend la carte de FFF avec assurance couvrant toutes les activités de l'association et la licence individuelle ou familiale FFRP.

Fournir obligatoirement un certificat médical d'absence de contre-indication lors de la première demande de licence. Pour le renouvellement, l'«attestation relative au questionnaire santé» est suffisante.

2. Les activités de la section

2.1 Activités internes

Les randonnées : raison d'exister de la section, traitées en détail au chapitre 3

Les actions de « formation randonnée » : destinées aux animateurs ainsi qu'au membres qui désirent s'initier à la lecture de carte de randonnée, à l'utilisation de la boussole et du GPS, à la construction d'itinéraire, aux règles de sécurité en randonnée, pour une préparation éventuelle au Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité (Carp). Les informations et le calendrier pourront être fournis par les responsables de groupe et les candidatures seront adressées au CA, par l'intermédiaire du responsable de groupe.

2.2 Activités externes

La section peut participer à diverses activités proposées :

Par la municipalité : marche du cœur ;

Par les clubs voisins : fête de la randonnée...

Par la FFRP, Comité départemental : balisage de chemins, Journée départementale de la randonnée, séjours de randonnée...

3. Les randonnées

La section propose plusieurs types de randonnées, de niveaux différents, précisant la distance, le dénivelé cumulé et les frais de covoiturage. L'encadrement est assuré par des animateurs, diplômés ou non, agréés par l'association.

Lors des reconnaissances effectuées par les animateurs, des membres du groupe de randonnée peuvent se joindre à eux. Cette reconnaissance sera considérée comme une activité programmée au même titre que les randonnées inscrites au planning.

3.1 Randonnées à la journée ou demi-journée

Toutes les sorties se font sans inscription préalable, sauf cas de déplacement en car et/ou visite payante d'un site au cours d'une randonnée.

Pour les marches du mercredi, le rendez-vous se fait sur le parking de la rue des Bouchardées (à Fontaine-lès-Dijon), face au stade.

Pour les marches du dimanche, le rendez-vous est fixé à l'entrée principale du Centre d'Animation Pierre Jacques (à Fontaine-lès-Dijon).

3.2 Randonnées hors calendrier (Sorties-Randos)

Voir chapitre 1.2 « séjour de randonnée/tourisme – Sortie-randos »

3.3 Classifications des randonnées

Les randonnées pourront être classées suivant 3 codes de difficulté : Effort – Technicité – Risque avec des niveaux de 1 à 5, ainsi que par d'autres éléments importants.-

- **Effort** : la difficulté « énergétique » de la randonnée pédestre
- **Technicité** : la difficulté « motrice » de la randonnée pédestre
- **Risque** : la difficulté « psychologique » de la randonnée pédestre

Pour plus de détails, consulter le « Guide pratique de cotation des randonnées pédestres » de la FFRP.

Autres éléments importants

- **Distance** : donnée à titre indicatif, l'animateur ayant quelquefois la possibilité de moduler en fonction du déroulement de la randonnée.
- **Temps de parcours** : donné à titre indicatif, basé sur la distance, la pénibilité et la période de l'année.
- **Dénivelé positif cumulé** : on indique le total des différences de niveau à franchir en montée sur un parcours.

3.4 Participation aux randonnées

La participation aux randonnées est réservée aux membres à jour de cotisation d'adhésion et de licence FFRP.

Les nouveaux venus peuvent bénéficier d'une sortie d'essai avant d'adhérer.

Il est fortement conseillé aux nouveaux pratiquants de se renseigner auprès des animateurs sur les difficultés de la randonnée d'essai. Lors de la première sortie, ils sont tenus de se présenter à l'animateur avant le départ.

Pour des raisons de sécurité, et afin de respecter les interdictions éventuelles sur le parcours (chemins traversant des propriétés privées en particulier) et les autres participants, les animaux **ne sont pas admis**.

3.4.1 Préparation d'une randonnée – Equipement

- **Alimentation** : correcte la veille au soir, avec des sucres lents (pâtes, féculents...) et prise d'un véritable petit déjeuner le matin, même si l'on n'a pas cette habitude
- **Le port de chaussures de randonnée à semelles crantées est obligatoire** du fait particulier de certains chemins de notre région ; choisir des chaussures à support de voûte plantaire correct. Les chaussures du type « tennis » ou « basket » sont inadaptées. Le randonneur prend soin régulièrement des ses pieds (coupe des ongles...).
- **Vêtements** : ils doivent être adaptés à la pratique de la randonnée et modulés en fonction des conditions météo.
- **Sac à dos** : se munir d'un sac adapté au type de la randonnée prévu, en fonction de son contenu – coupe-vent ou cape, barres énergétiques, eau en quantité suffisante (env.1/4 litre par heure, on ne doit jamais se déshydrater sous peine de contractures, de tendinites, de crampes et de fatigue précoce).
- **Pharmacie** : se munir de sa propre pharmacie à destination thérapeutique et spécifique. **L'animateur n'a pas le droit de donner des médicaments à ingérer ou à inoculer**, il ne peut prodiguer que les premiers soins, en attente éventuelle des secours institutionnels. Il est muni d'une trousse de premier secours.
- **Problème de santé** : prévenir l'animateur avant le départ.
- **Pique-nique** : ne pas l'oublier pour une sortie à la journée.
- **Bâtons** : Le cas échéant, deux bâtons télescopiques à 3 brins, avec capuchons amovibles aux pointes – en usage dans les parcs nationaux et conservatoire du Littoral – (logeables, repliés dans le sac, ce qui évite de blesser quelqu'un dans les passages accidentés).
- **Choix de la randonnée** : c'est primordial pour marcher à son rythme, sans forcer l'allure, Il ne faut ni se sous-estimer, ni se surestimer, en cas de doute s'adresser à l'animateur qui pourra vous conseiller.
- **Documents** : Chaque participant doit porter sur lui : sa licence FFRP, sa carte d'assuré social, le n° de téléphone d'une personne à prévenir en cas d'accident et la Fiche de renseignements médicaux confidentiels (diffusée par le CDRP). Egalement, il doit enregistrer le n° de téléphone de tous les animateurs, afin de pouvoir joindre celui de sa sortie au cours du trajet (ou pendant la randonnée, en cas de nécessité absolue ; attention les liaisons ne sont pas toujours possibles).
- **Bien se préparer, c'est éliminer une grande partie de risques**. Une randonnée ne doit pas se transformer en « punition » mais rester une partie de plaisir partagé.

3.4.2 Rendez-vous avant le départ

L'heure indiquée au programme est l'heure de départ. Par conséquent, il est demandé de se présenter à l'animateur 10 à 15 minutes avant cette heure. De cette façon, l'animateur peut dénombrer les participants, leur donner des informations éventuelles concernant la randonnée prévue (le cas échéant, annulation ou changement de destination) et surtout, il indique le lieu de rassemblement des véhicules au départ réel de la randonnée (avec parcours et péages éventuels). Il détermine également le nombre de véhicules, afin de vérifier que tous les participants prévus sont bien arrivés à destination.

3.4.3 Déplacements

Pour les déplacements à la journée ou à la demi-journée, il est fortement conseillé de se regrouper dans un minimum de voitures, pour deux raisons : il est fréquent que les emplacements soient limités en nombre au départ de la randonnée, et cela permet de diminuer les frais et la pollution.

L'utilisation alternative des véhicules est conseillée. Sauf avec accord préalable, le propriétaire doit être indemnisé (carburants et péages éventuels). La participation conseillée aux frais pour les personnes transportées est mentionnée sur le programme.

Important : le propriétaire doit s'assurer que son contrat comporte la couverture des personnes transportées.

3.4.4 Comportement au cours de la randonnée

Les participants doivent respecter les directives données par l'animateur, **et lui seul**. C'est lui qui gère l'itinéraire : distance et temps utile pour l'accomplissement du parcours. Il peut déléguer momentanément la conduite à un participant connu, **sur une partie du parcours**, après lui avoir donné les consignes (balisage, point de regroupement...) ; cette éventualité peut se produire si l'animateur juge utile d'accompagner des participants en difficulté physique passagère. De même, il peut imposer des petites pauses (**5 minutes maxi**) afin que chacun puisse adapter son habillement, se désaltérer et s'alimenter. Il détermine pour les randonnées à la journée, l'endroit du pique-nique le plus adapté (ne pas oublier qu'il est réputé avoir « reconnu » le parcours et avoir intégré tous les éléments de la marche). Il sait où passer, connaît les curiosités ou points caractéristiques quelquefois cachés par la végétation ; on peut le questionner, mais il ne connaît peut être pas tous les détails qui pourraient vous intéresser, soyez indulgent.

Quelques règles essentielles pour la sécurité :

- Ne pas précéder l'animateur sans son accord,
- Regarder derrière soi et stopper dès qu'il y a un écart significatif (on ne voit pas celui qui suit) après avoir averti celui qui précède,
- Ne pas perdre de vue celui qui précède,
- S'arrêter systématiquement à chaque croisement après avoir identifié la direction prise par celui qui précède, et attendre de voir le suivant,
- En cas de besoin d'isolement, prévenir le responsable du groupe ou le serre-file et laisser son sac sur le chemin,

- Prévenir ou faire prévenir l'animateur en cas de problèmes physiques : malaise, fatigue anormale, difficulté à suivre...
- Ne pas s'écarter du groupe. L'Association et l'animateur sont dégagés de toute responsabilité lorsqu'un participant quitte volontairement le groupe au cours d'une randonnée sans en avoir averti l'animateur. Dans le cas contraire, l'animateur pourrait déclencher des recherches.
- En parcours le long d'une route, on se conforme aux instructions de l'animateur : marche en file indienne, par groupes séparés le cas échéant ; une attention particulière est obligatoire, le fait d'être vu par les usagers de la route étant plus important que de voir soi-même.
- **SOLIDARITE** : l'appartenance à la section randonnée implique un minimum de solidarité entre les membres, ce qui doit se traduire, en particulier, par l'aide mutuelle lors de randonnées comportant des passages difficiles ou malaisés.

Respect et protection de la nature :

- Les chemins et pistes, en forêt ou non, sont à 75% en territoire privé ; respecter la tolérance de passage accordée.
- Respecter le tracé des sentiers, ne pas utiliser de raccourcis, surtout en milieux sensibles à l'érosion : fortes pentes. Il faut limiter le piétinement de la végétation et ne pas créer de couloir d'érosion.
- Rester discret, penser aux autres et à la sérénité de la nature et de la faune ; seule exception : présence de chasseurs, pour prévenir de son passage.
- Respecter la nature en apprenant à connaître la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles.
- Ne pas cueillir de fleurs ou de plantes, ne pas piétiner de semis, ne pas fouler une fourmilière, ne pas détruire de nid.
- Ne laisser aucune trace de passage. Emporter tous les déchets, y compris les mouchoirs en papier, jusqu'à la prochaine poubelle. Surtout ne pas jeter de peaux d'agrumes et fruits divers dans la nature.
- Ne pas allumer de feu dans les zones à risques : forêts, broussailles.
- Refermer clôtures et barrières derrière soi.
- Ne pas dégrader cultures et plantations et ne pas déranger les animaux domestiques ou les troupeaux.

En fin de randonnée :

Il n'est pas acceptable que des participants partent devant et rentrent directement chez eux. Il est nécessaire de se regrouper et d'attendre, au point final de la randonnée, le feu vert de dispersion de l'animateur, au moins par politesse, mais surtout par sécurité, afin de recenser l'ensemble du groupe. L'animateur se réserve le droit de refuser les indisciplinés lors d'une prochaine sortie.

4. les animateurs de randonnées

Les animateurs de randonnées et les organisateurs sont bénévoles, ils ne sont ni rémunérés, ni indemnisés. Ils prennent sur leur temps de loisir et parfois familial et en « sont régulièrement de leur poche » : déplacements de reconnaissance, impression des cartes, abonnement GPS...

Les animateurs, brevetés FFRP ou non, ont une grande expérience du terrain et de la conduite de randonnée. Ils s'astreignent à régler le rythme de marche, particulièrement dans la phase d'échauffement.

Ils sont agréés par l'association, il est absolument interdit de mener une randonnée au nom de l'association sans avoir l'accord de la présidente de Familles de France Fontaine.

En cas d'accident, après les premiers soins, ils notent les circonstances et les noms des témoins éventuels. Dès leur retour, ils assistent la personne blessée pour faire au plus vite la déclaration à l'assurance, qui doit être transmise dans les 10 jours à la FFRP. Ils rendent compte des faits à la présidente de FFF.

Un animateur peut annuler sa sortie au dernier moment pour diverses raisons : santé, familiale, météo. Egalement, pour des raisons climatiques, l'animateur peut changer de destination de randonnée, afin d'assurer la sortie prévue ce jour là.

En cas d'annulation de sortie de l'animateur, et si un autre animateur n'est pas disponible, si le groupe constitué décide de partir sous la direction d'un membre qui n'est pas agréé par l'association, c'est alors une sortie à titre personnel, avec les risques que peuvent comporter un accompagnement improvisé ; la responsabilité de l'association est alors entièrement dérogée en cas d'accident.

LES ANIMATEURS SONT EN DROIT DE REFUSER LA PARTICIPATION D'UN MEMBRE :

- **QUI LEUR PARAÎT INSUFFISAMMENT OU MAL EQUIPE.**
- **DONT LA FORME PHYSIQUE NE LEUR SEMBLE PAS COMPATIBLE AVEC LE NIVEAU DE LA RANDONNEE.**
- **QUI N'A PAS RESPECTE LES RECOMMANDATIONS LORS DES RANDONNEES PRECEDENTES.**
- **QUI PERTURBE LE BON FONCTIONNEMENT DU GROUPE, EN VIOLATION DU REGLEMENT INTERIEUR.**

Ce règlement n'est qu'un recueil de recommandations visant 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.

BONNES RANDONNEES

La présidente Familles de France Fontaine

Chantal THOMAS



FFF - Familles de France Fontaine-lès-Dijon

Demande d'adhésion randonnée pédestre 2025 - 2026

Groupe : Dimanche matin : ☐

Mercredi 1er groupe : ☐

Mercredi 2e groupe : ☐

(cocher la case correspondante)

	Monsieur	Madame
Nom et prénom..... (si 1ère adhésion FFF, indiquer, le cas échéant, n° licence FFRP antérieure)		
Date de naissance.....		
Adresse mail.....		
Adresse postale.....		
Téléphone.....		
Personne à prévenir en cas d'accident		
Téléphone.....		

Adhésion FFF et licence FFRP :		Cocher les cases correspondant à vos choix :	
1/ Adhésion Association FFF 2025/26 (si elle n'a pas été payée pour une autre activité)	15,00 € <input type="checkbox"/>		
ET	Individuel = IRA	Famille = FRA	
2a/ Fonctionnement section + licence et assurance responsabilité civile et dommages corporels (IRA ou FRA)	10,00 + 30,85 = 40,85 € <input type="checkbox"/>	20,00 + 61,50 = 81,50 € <input type="checkbox"/>	
OU			
2b/ Pour les licenciés autres clubs : Fonctionnement section randonnée (fournir copie de la licence 2025/26 déjà obtenue)	10,00 € <input type="checkbox"/>	20,00 € <input type="checkbox"/>	
En option :			
3/ Abonnement revue Passion Rando 4 n°/an	10,00 € <input type="checkbox"/>		
Votre total en fonction de vos choix (1 + 2a ou 2b + 3) :		€	

L'assurance IRA ou FRA couvre (en responsabilité civile et dommages corporels) les activités randonnée pédestre, raquettes, ski de fond dans le cadre associatif ou sur initiative personnelle.

Documents à fournir en une seule fois au plus tard le 31 octobre 2025 :

- la présente fiche remplie et signée
- l'attestation réponse au questionnaire santé ou le certificat médical où figurera la mention : Apte à la randonnée pédestre
- le chèque correspondant à l'ordre de Familles de France Fontaine

Les personnes qui n'auraient pas fourni les documents ci-dessus le 31 octobre ne seront pas autorisées à participer aux sorties rando. Il est rappelé que les chaussures de randonnée sont obligatoires.

Je m'engage à respecter la charte du randonneur.
J'ai pris connaissance du règlement intérieur de la section.

Date et signature :

ANNEXE 3

Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

J'atteste sur l'honneur :

- ☐ Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;
- ☐ Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer [les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport](#) ;
- ☐ Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- ☐ Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- ☐ Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- ☐ Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- ☐ Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;
- ☐ Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature

ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- ☐ Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- ☐ Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- ☐ Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- ☐ Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ☐ **Vous êtes une femme de 45 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- ☐ **Vous êtes un homme de 35 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- ☐ **Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire** : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- ☐ **Vous êtes suivi pour une maladie chronique** ;
- ☐ **Vous poursuivez après vos 60 ans** une activité physique intensive ou en compétition ;
- ☐ **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants)** est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- ☐ **Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur)** a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- ☐ **Vous ressentez une baisse récente inexpliquée** de vos performances.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ☐ **1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme** (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- ☐ **2. Au cours des douze derniers mois :**
 - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
 - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
 - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;
 - Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.