

Charte de l'adhérent dans l'activité

Randonnée pédestre

Retraite Sportive Attignat

(Pour les adhérents de 50 ans et plus)



[Club affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive \(FFRS\)](#)

Objectif des sorties (et séjours)

L'objectif de l'activité randonnée pédestre à la Retraite Sportive Attignat (et éventuellement des séjours) est de pratiquer la randonnée en groupe, encadré par un animateur diplômé, et de progresser dans sa pratique, tout en profitant pleinement de l'environnement, de la dynamique collective et de la convivialité.

La compétition ne prime pas, mais chacun pourra progresser à son rythme grâce à la l'émulation du groupe.

Une pratique adaptée à sa condition

- Je pratique la randonnée en tenant compte de **mon âge, ma forme et mes éventuelles pathologies**.
- Je parle régulièrement à mon médecin de ma pratique sportive.
- Je choisis les randonnées proposées par le club en fonction de **mon niveau de difficulté** sans surestimer mes capacités.

Échauffement et étirements : des rituels essentiels et obligatoires

- Je participe activement aux **échauffements collectifs** proposés avant la marche : mobilisation des articulations, respiration, mise en mouvement progressive.
- En fin de randonnée, je prends le temps de **m'étirer et de récupérer** : c'est bénéfique pour le corps et l'esprit.

Vigilance par fortes chaleurs ou conditions difficiles

- En période de forte chaleur ou conditions météorologiques difficiles, je suis particulièrement attentif(ve) à mon **hydratation, mon rythme, ma tenue** et je respecte les ajustements décidés par les animateurs.
- J'évite toute prise de risque inutile (chaleur excessive, terrain glissant, fatigue inhabituelle).
- Je respecte les décisions des animateurs en ce qui concerne les modifications d'horaires voire les éventuelles annulations compte-tenu des conséquences du dérèglement climatique.

Condition physique, sécurité, respect et comportement

- La pratique de la randonnée nécessite une condition physique suffisante, afin de ne pas se mettre en difficulté et ni perturber le fonctionnement du groupe.
- Je respecte les choix et les consignes des animateurs.
- Aucun adhérent ne doit partir seul pour éviter sa mise en danger ou celle d'autres participant. La règle consiste à ne jamais dépasser l'animateur.
- Un nouveau venu ne doit pas choisir son groupe sans un échange préalable avec l'animateur.
- La sécurité de chacun est un impératif majeur.
- Je veille à adapter mon allure pour ne pas gêner les autres.
- La randonnée en club repose sur la solidarité et l'esprit de groupe.

Respect des encadrants et de l'organisation

- Je respecte les consignes de l'**animateur diplômé FFRS** qui agit dans l'intérêt du groupe et la sécurité à tous.
- Je suis **ponctuel(le)** et je signale toute absence ou retard.
- En cas de souci pendant la marche (fatigue, douleur, malaise...), j'en informe rapidement l'encadrant.

Convivialité et respect des valeurs républicaines

- J'adopte une attitude **bienveillante, tolérante et respectueuse** envers tous.
- Je m'abstiens de tout propos ou comportement discriminant.
- Je respecte les **principes fondamentaux de la République** : laïcité, égalité femmes-hommes, liberté d'expression dans le respect de chacun, solidarité.
- Je contribue à l'**ambiance conviviale et amicale** qui fait la richesse de notre club.

Respect de la nature et du cadre de vie

- Je reste sur les sentiers balisés, je ne dérange ni la faune, ni la flore.
- Je ramasse mes déchets et éventuellement ceux que je peux trouver sur mon chemin.
- Je respecte les autres usagers des chemins (cyclistes, cavaliers, riverains...).

Matériel et tenue

Chaque participant doit vérifier son équipement avant l'activité :

- Tenue adaptée à la météo.
- Chaussures de randonnée.
- Sac à dos contenant eau, encas (fruits secs, barre énergétique, sucres...) un vêtement de pluie, passeport santé, copie d'ordonnance médicale utile, crème solaire, lunettes, bâtons si besoin, etc...

Le plaisir avant tout

- Je randonne **pour le plaisir, la santé et le lien social.**
- Je favorise l'entraide, je soutiens les plus fragiles et je valorise les moments de partage.
- Je suis acteur/trice d'une **pratique sportive durable, respectueuse et joyeuse.**

Conclusion

Cette charte vise à rappeler l'esprit collectif qui est le nôtre ainsi que les obligations de sécurité et de solidarité qui incombent à chacun.

Ces règles n'entravent en rien le plaisir que nous souhaitons partager à travers la randonnée.

Chaque adhérent du club de Retraite Sportive s'engage à pratiquer la randonnée dans le respect d'autrui, de soi-même, des règles du club et de l'environnement.

Elle reflète les valeurs de la Fédération Française de la Retraite Sportive.

Toute infraction grave à cette charte peut conduire à l'exclusion de la Retraite Sportive Attignat.

Rappel : Toutes les personnes qui pratiquent l'activité randonnée doivent être affiliés à la FFRS.

Le référent doit s'en assurer et noter le n° de licence s'il ne fait pas partie de la RSA.

Mis à jour le 27/06/2025