

## NUMEROS D'URGENCES

POLICE : 17      SAMU : 15  
POLICE MUNICIPALE (Challans) : 02.51.49.18.98  
POMPIER : 18 ou 02.51.68.06.90  
APPEL d'Urgence Européen : 112  
GENDARMERIE Challans : 02.51.68.07.39  
GENDARMERIE St Jean-de-Monts : 02.51.58.01.44  
Hôpital de Challans : 02.51.49.50.00  
Médecin de garde : 116.117  
Pharmacie de garde : 32.37  
Centre Antipoison : 02.41.48.21.21  
Challans Accueil : 07.68.17.25.39

### EN CHARGE DE L'ORGANISATION

#### " Foulées de l'Avocette "

Responsable : Francine COUGNAUD (06 09 65 38 76)

Coresponsable : Michel BABU (06 68 68 00 74)

#### "Rando du Lundi"

Responsable : Michel VALLÉE (06.87.44.37.88)

Coresponsable : Claire BIGOT (06 88 69 04 45)

#### " Rando-Plaisir "

Responsable : Annick VALLÉE (06.30.33.78.26)

Coresponsable : André BRICOUT (06 69 26 66 53)

#### " Marche cool "

Responsable : Anne Marie HINGANT (06 79 68 67 16)

Coresponsable : Françoise CAFFIN (06 23 93 11 96)

Binôme : Bernadette AUBINEAU (06 28 32 49 09)



## Charte du marcheur à "Challans-Accueille" 2023-2024

Adhérent à l'association "Challans

Accueille" et inscrit dans un groupe de

marche, je m'engage à :

#### ↳ Respecter les formalités ci-après :

- Être à jour de ma cotisation 2023– 2024 à "Challans-Accueille"
- Posséder une Assurance Responsabilité Civile à jour de mes cotisations (aucun recours ne pourra être intenté contre "Challans Accueil"),
- Être équipé de chaussures adaptées à des marches ou à des randonnées,
- Ne faire l'objet d'aucune contre-indication médicale pour la pratique de la marche, (attester le questionnaire de santé ou fournir un certificat médical)
- En fonction de la marche :

"marche cool" :	3 à 3,5 km
"Rando-Plaisir" :	6 à 7 km
"Rando du Lundi" :	7 à 8,5 km
"Foulées Avocette" :	10 à 12 km

Être en bonne condition physique me permettant la pratique de la marche choisie :  
-à la vitesse moyenne de 3 à 3,4 km/h pour la "marche cool"  
-à la vitesse moyenne de 3,8 à 4 km/h pour la "Rando-Plaisir".  
-à la vitesse moyenne de 4,4 à 4,6 km/h pour la "Rando du Lundi"  
-à la vitesse moyenne de 4,8 à 5 km/h pour "Les foulées de l'Avocette"

#### ↳ Respecter l'organisation et être acteur dans la préparation des marches qui sont de type participative :

- Les jours des marches, le rendez-vous est donné , pour « la rando du Lundi » départ le lundi Grand palais 14 h précises, pour "marche cool" départ le mardi 14 h 30 de Challans, pour « Rando- Plaisir » départ le jeudi Grand palais à 14 h précises, pour « Les foulées de l'Avocette » départ le jeudi à 14h précises de l'Avocette.

*Ces informations peuvent être modifiées en fonction d'événements particuliers ( jour férié, éloignement du lieu de marche, ...)*

- Le programme des marches est établi pour chaque trimestre au cours d'une réunion où la participation de tous les marcheurs est souhaitée. Il est entendu toutefois que les conditions météorologiques peuvent nécessiter parfois des modifications du programme établi. Chaque marcheur peut proposer un itinéraire de marche lors des réunions pour l'établissement du programme des marches. L'itinéraire proposé évitera le plus possible la fréquentation de tracés asphaltés.

- Pour chaque marche, il faut au moins un guide (à l'avant) et un serre-file (protection arrière du groupe). Chaque marcheur peut, selon ses possibilités, prendre en charge une marche ou guider le groupe ou assurer la fonction de serre-file. Les marcheurs prenant en charge une marche doivent en reconnaître l'itinéraire quelques jours avant qu'elle ne soit réalisée par le groupe.

- Le programme des marches, distribué et affiché chaque trimestre, indique également pour chaque semaine les personnes en charge de la marche.

- Pour l'organisation des transports vers les lieux de départ des marches, le covoiturage tournant par volontariat des participants est de règle (remplissage optimal des voitures pour en limiter le nombre). Une petite participation aux frais de carburant est fixée chaque trimestre en fonction des circuits choisis lors de l'établissement des programmes trimestriels ; cette participation par personne transportée est à remettre au chauffeur concerné du véhicule. A noter que pour les assurés, tout passager transporté bénévolement (même s'il participe occasionnellement aux frais de carburant) est considéré comme une personne transportée à titre gratuit. En cas de sinistre sur le trajet ce sera le contrat d'assurance du véhicule qui s'appliquera.

- Si le nombre de participants excède 50, 2 groupes d'un maximum de 50 marcheurs seront constitués. Entre chaque groupe, un espace d'une distance minimale de 100 mètres, sera respecté.

- Sur un parcours routier, les marcheurs en groupe doivent emprunter le côté droit de la chaussée et chaque groupe doit être suffisamment resserré pour ne pas excéder 20 mètres de long.
- Sur un parcours routier, dans un virage, le ou les responsables fermant la marche (serre-file), doivent laisser une distance suffisante à l'arrière du groupe afin de signaler la présence du groupe à un automobiliste (circulant dans le même sens et qui arrivant dans le virage ne pourrait pas voir le groupe qui s'y trouve) de sorte qu'il ne soit pas surpris et effectue le dépassement en toute sécurité.

- Le port de gilet jaune est fortement recommandé pour votre sécurité. Il est obligatoire pour les personnes qui guident et ferment la marche.

- Pour traverser une route ou un obstacle, les marcheurs doivent se regrouper (les premiers attendent les derniers) la traversée se fait perpendiculairement à l'axe de la route.
- Tout marcheur ayant besoin de s'isoler pendant la marche doit le signaler.

- Les personnes en charge d'une marche assureront le respect des consignes de sécurité suivantes :

- emmener la trousse de pharmacie rangée dans l'armoire de l'Avocette (et la remettre à sa place au retour de la marche),
- posséder chacune un sifflet et s'en servir sur les routes à l'approche d'un véhicule,
- contrôler au départ, qu'il y a suffisamment de marcheurs équipés de gilet jaune, selon le parcours;
- être en possession des numéros de téléphone de téléphone portables des autres guides ou serre-files de la marche.

### 👉 Respecter l'esprit d'accueil, de solidarité et de civisme de l'association " Challans Accueil" :

- Lorsqu'il y a de nouveaux membres dans le groupe, chaque marcheur doit avoir le souci de les accueillir ; le but de l'association étant de favoriser l'intégration des nouveaux "Challandais". L'arrivant doit aussi chercher à s'intégrer dans le groupe, il ne doit pas être uniquement un consommateur.

- Lors du rassemblement devant l'Avocette, chaque conducteur stationne son véhicule en retrait. En laissant libres les places de parking les plus proches du bâtiment, il facilite le déchargement du matériel apporté par les adhérents qui viennent faire leur activité dans les salles.

### 👉 Respecter l'environnement :

- Lors des marches, chaque participant doit avoir le souci du respect de la nature. Les réglementations relatives à la protection du patrimoine naturel (parcs nationaux, réserves naturelles, protection de biotopes, forêt de protection, etc.) doivent impérativement être respectées.
- Quelques règles simples à appliquer :

- Utiliser des sentiers balisés dans des zones sensibles.
- Ne rien jeter dans l'espace naturel et retirer, le plus rapidement possible, tout marquage occasionnel pouvant être mis en place par les organisateurs.
- Ne pas prendre de raccourcis favorisant l'érosion.
- Ne pas déranger la faune sauvage et respecter la flore.
- Partager l'espace avec d'autres usagers dans le respect de règles mutuelles.
- Respecter, le cas échéant, les consignes de fréquentation particulières liées à l'espace.