



# Règlement intérieur activité marche

Décembre 2021

**Article 1 :** L'association **GV Plaisir et Forme** propose des marches le mercredi et le dimanche matin à tous ses adhérents passionnés. Toutes les marches organisées par GV Plaisir et Forme sont des « marches actives » comme décrit dans le site de notre fédération [EPGV marche active](#). Il s'agit d'une activité sportive. Chaque trimestre un calendrier informe les adhérents sur le lieu des marches. Cette information est disponible sur le site Internet et diffusée par courrier électronique aux adhérents.

**Article 2 :** L'Association **GV Plaisir et Forme** est affiliée à la **Fédération Française Education Physique et Gymnastique Volontaire**. Chaque participant à l'activité marche doit être en possession de la licence **FFEPGV** et à jour du certificat médical.

Chaque participant s'engage à respecter les règles sanitaires en vigueur.

**Article 3 :** La participation à chaque marche se fait sur base d'inscription reçue par courrier électronique ou via le site Internet. Le lieu de rendez-vous est précisé lors de l'invitation à la marche, c'est aussi le point de départ de la marche. L'heure de départ des marches est à 10h le mercredi (sauf en été à 9h30) et à 9h le dimanche.

Il est demandé de se présenter **au minimum 10 minutes** avant le début de la marche de façon à recevoir les indications qui pourront être données sur le déroulement de celle-ci.

Le co-voiturage est de la responsabilité des participants.

**Article 4 :** La marche du mercredi matin est un exercice cardio, elle s'adresse à des marcheurs entraînés. La marche est organisée en 2 groupes sur des parcours balisés ou des sentiers pendant environ 2 h sur une distance de 8 à 10km avec ou sans bâtons

- marche **rapide** 5 à 5,5 km/h
- marche **sportive** 5,5 à 6 km/h

Le dimanche matin, pendant 3h environ, marche plus décontractée sur une distance de plus de 10 km pour profiter de l'environnement. Le rythme de marche sera adapté en fonction des participants.

Chaque adhérent étant informé de ces données doit pouvoir s'adapter pour maintenir la cohésion du groupe.

**Article 5 :** Chaque marche est placée sous la responsabilité d'un Animateur (aussi appelé « encadrant marche ») mandaté par le Président de l'association. Au cours de la marche, l'Animateur a seul l'autorité sur la conduite du groupe. Il a pouvoir de choix sur les personnes constituant son groupe. L'Animateur doit désigner un « serre-file » pour l'aider dans l'organisation de la marche.

Il peut refuser les marcheurs incorrectement chaussés ou équipés ou ceux qu'il trouve inaptes à mener à bien la marche (si une personne ne peut pas suivre c'est la totalité du groupe qui est pénalisé). Il donne seul le signal des départs et des arrêts du groupe.

Il peut modifier l'itinéraire prévu en fonction des conditions du terrain, météorologiques ou d'incident survenu lors de la marche.

Tous les Animateurs sont des bénévoles au service de l'association et des marcheurs.

**Article 6 :** Un règlement doit être basé sur une discipline librement consentie afin de respecter la sécurité. Les marcheurs doivent rester solidaires du groupe durant toute la marche. Ils ne doivent pas dépasser l'Animateur sauf accord de celui-ci ni rester derrière le serre-file. En cas d'arrêt pour un besoin personnel, il faut avertir un autre marcheur et laisser son sac sur le bord du chemin. En cas d'étirement de file, chacun doit essayer de rester à portée visuelle de celui qui le précède. Dans tous les cas un rassemblement se fera lors d'une intersection ou d'un passage dangereux.

Il est interdit de quitter le groupe ; en cas d'abandon du groupe, le marcheur dégage la responsabilité de l'association.

On ne quitte pas le lieu de la marche tant que tous les marcheurs ne sont pas arrivés au point de rassemblement.

**Article 7 :** Chaque marcheur s'engage à être équipé convenablement, quel que soit le type de marche. Il est demandé à chaque marcheur d'avoir des chaussures adéquates pour la marche ainsi que des vêtements adaptés (pluie, froid, chaleur, etc.), une réserve d'eau et sa nourriture énergétique préférée.

**Le marcheur fera sien le credo suivant : bonne humeur et convivialité et s'adaptera au groupe.**