

ORGANISATION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

«RANDONNÉE-MONTAGNE» de TLC

RECOMMANDATIONS GENERALES

(mise à jour au 14/09/2023)

1. Adhésion et cotisations :

- Pour participer aux balades et randonnées, il faut être adhérent à l'association T.L.C. (cotisation individuelle 18,00 € ou deuxième personne du même foyer fiscal 8,00 €), s'acquitter de la cotisation « randonnée-montagne » (10,00 € par personne)
- En outre, il faut prendre sa Licence auprès de la FFRP (Fédération Française de la Randonnée pédestre) qui comprend :
 - une **assurance**
 - une **assistance** 24 h /24 et 7 j /7 en France comme à l'étranger
 - un accès aux [stages de formation](#) de lecture de carte, d'orientation, d'animateurs, de baliseurs, de dirigeants associatifs
 - un accès aux **voyages de randonnée** organisés par les clubs, les comités de la Fédération ou les partenaires privilégiés
 - des **tarifs préférentiels** :
 - au magazine [Passion Rando](#) (10€ pour 4 numéros)
 - à l'abonnement [GR @ccess](#) (à partir de 10€) qui vous permet d'organiser votre randonnée itinérante en ligne, etc

Tarif de la licence

- Dans la majorité des cas, prise de la licence **IRA** (Individuelle avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels) au coût de 28,25 €.
- Licence **IMNP** (Individuelle Multiloisirs Pleine Nature) à 40,30 €.

Deux manières pour prendre sa licence ou la renouveler :

- **Via le site de TLC, en même temps que le renouvellement d'adhésion (à privilégier SVP)**
- **Se rendre aux permanences avec son dossier complet**

Constitution du dossier :

Il comprend un bulletin individuel d'inscription à remplir avec soin.

Pour les nouveaux adhérents, un **certificat médical** d'absence de contre-indication à la randonnée, daté de moins de six mois, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant ininterrompue, sous certaines conditions.

L'adhérent souhaitant renouveler sa licence doit répondre à un [questionnaire de santé](#) (QS-sport)

- Si la réponse est NON à toutes les questions, et qu'il l'[atteste](#), il est dispensé de présentation d'un certificat médical.

- S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical le jour de la prise de licence.

On peut payer en ligne SUR LE SITE DE TLC, ou faire parvenir son règlement du total de l'adhérent par voie postale à l'adresse suivante : TLC 1 Avenue du Stade 73000 Barberaz ou de passer à une de nos permanences du mercredi ou du vendredi, de 16 à 18h. A partir de 100€, le règlement peut-être fait en 3 fois par trimestre (3 chèques ou par internet le choix de paiement en 3 fois).

C'est le club qui réalise la prise ou le renouvellement de licence, de souscription aux garanties d'assurance en responsabilité civile obligatoire et d'assurance garantie de personne (individuelle accident),

Vous pouvez vous connecter à tout moment dans votre espace licencié FFRP pour imprimer votre licence et consulter et modifier vos coordonnées. Vous pouvez aussi retrouver les formations passées et même déclarer un accident.

En cas d'accident, vous devez faire vous-même la déclaration dans les 10 jours ouvrés auprès de l'assureur GRAS SAVOYE.

Vous pouvez le faire, soit en ligne : www.ffrandonnee.fr, Accueil, Espace fédéral (pavé Vert), Déclaration de sinistre, (pavé rouge), soit par courrier : Gras Savoye – Département Sport et Événement – Immeuble quai 33, 33/34 quai De Dion Bouton – CS70001 – 92814 Puteaux

Toute déclaration d'accident doit :

- Etre accompagnée d'une photocopie de la licence ;
- Mentionner l'identité et l'adresse de la victime (le tiers) ;
- Indiquer la nature des dommages corporels ou des dégâts matériels causés s'il s'agit d'un sinistre de Responsabilité Civile (si vous êtes responsable d'un dommage à autrui) ;
- Être complétée par un certificat médical descriptif des blessures constatées s'il s'agit d'un sinistre mettant en jeu la garantie des accidents corporels (Individuelle Accident).

2. Inscription aux randonnées :

S'agissant d'une activité de plein-air, en cas de mauvais temps ou de mauvaises conditions nivologiques, la sortie peut être annulée ou l'objectif modifié. L'information concernant l'annulation ou la modification d'une randonnée sera diffusée par mail pour les adhérents abonnés.

Plusieurs types de randonnées sont proposées par le Pôle TLC RANDO MONTAGNE.

Le mardi après midi :

les randos douces sur une distance maximale de 6 km, peu de dénivelé et de 2 à 3 h de marche

les randos normales sur une distance maximale de 8 km, 400 m de dénivelé et de 2 à 3h de marche

le mercredi matin :

Une activité labellisée santé pour les personnes inscrites et ne pouvant pas faire trop de dénivelé, ni marcher trop longtemps, sur une petite distance, de 10 à 200 m de dénivelée et de 1 à 3h de marche.

Les randonnées à la journée se déroulent chaque jeudi, ou en week-end (samedi ou dimanche)

Sur une durée de 4 à 7 h de marche, 400m à 1000m, voire 1200 m de dénivelé sans limite d'altitude et pouvant présenter des passages délicats

Saison d'hiver, de JANVIER à MARS, raquettes à neige ou en crampons à neige suivant l'enneigement et la disponibilité des animateurs, avec une possibilité de réaliser des randonnées pédestres.

Mini séjours, week-end randos et séjours randos sont également proposés.

Il faut donc impérativement s'assurer que la sortie aura bien lieu, s'inscrire de préférence par le site ou exceptionnellement auprès de l'accompagnateur désigné sur le programme et être sûr que vous serez capable physiquement d'aller au bout de la randonnée.

Ne présumez jamais de vos forces, afin d'éviter les déconvenues liées à votre état de santé ou de votre capacité à accomplir le parcours.

Très important : la FFRP, avec son partenaire IBP-index, a édité un document appelé

« Cotations des itinéraires de randonnées pédestre »

Ce document apparaît dans le calendrier des randonnées. Trois éléments à considérer pour que vous soyez capable physiquement d'aller au bout de la randonnée:

1. l'effort à fournir,
2. la technicité de l'itinéraire,
3. le risque en fonction de la difficulté du terrain.

Le document complet est à votre disposition aux permanences de TLC et **sur le site de la FFRP, rubrique sécurité**

Comment s'inscrire à une randonnée particulière ?

- a) s'assurer que la sortie a bien lieu
- b) s'inscrire auprès de l'accompagnateur désigné sur le programme. Pour cela, **utiliser l'agenda des activités (randonnées) du nouveau site de TLC avec vos identifiants :**

<https://tlc-barberaz.assoconnect.com>

* On peut également s'inscrire sur la messagerie de l'accompagnateur la veille au soir pour les randonnées à la journée programmée le jeudi et en WE. *Pour celles du mercredi matin s'inscrire la veille auprès de Christine SAUVAIRE.*

* Envoyer un SMS, ou un mail la veille au soir entre 17 h et 19 h pour les randonnées à la journée et du mercredi matin ou le matin entre 9 h et 11 h pour les balades du mardi .

3. Encadrement :

L'encadrement des randonnées est assuré par des animateurs diplômés de la FFRP.

Une sortie en groupe dans un cadre associatif implique que chaque participant se trouve placé sous la responsabilité de l'animateur principal de la randonnée et du serre-file, et que chacun doit respecter les consignes des animateurs. Personne ne marche devant le responsable et personne ne doit se trouver derrière le serre-file.

L'animateur responsable de la sortie pourra prendre toutes initiatives qu'il jugera appropriées, en fonction du temps, de l'état du terrain, de la sécurité de l'itinéraire et de la sécurité du groupe.

4. Tenue, équipement :

Des vêtements adaptés à la pratique de la marche en montagne et des chaussures montantes ou chaussures « spécifiques randonnées » en bon état, sont absolument nécessaires. Ainsi qu'une paire de bâtons de randonnée.

Pour les randonnées d'hiver, en raquettes ou en crampons , il est nécessaire d'avoir des raquettes avec plaques articulées rigides, des crampons de 15 mm type neige et glace

Le sac à dos devra être parfaitement ajusté. Il contiendra, même en plein été, un fond de sac composé d'un vêtement chaud, d'un vêtement imperméable, d'un bonnet ou bandeau, d'une paire de gants.

Ne pas oublier chapeau ou casquette, lunettes de soleil de bonne qualité, crème solaire et à lèvres.

Il est conseillé à chacun d'avoir une petite trousse à pharmacie personnelle.

Pour les randonnées s'effectuant sur la journée, prévoir le pique-nique et de l'eau en quantité suffisante .

L'animateur chargé de l'encadrement de la randonnée a toute latitude pour vérifier avant le départ la présence et l'état des matériels et équipements requis.

Il est important d'avoir sur soi sa carte de la FFRandonnée, sa carte vitale, les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident et tout renseignement médical nécessaire.

5. Rassemblement :

Tous les départs se font sur le parking du stade à Barberaz, après le rond-point, Chemin des Prés, 10 à 15 minutes avant le départ effectif, afin d'organiser le covoiturage.

Pour les randonnées pédestres à la journée, l'heure de départ est mentionnée sur le programme.

Pour les balades du mardi après-midi, l'heure de départ est mentionnée sur le programme. Généralement, le départ se fait à 13 h 00 (12 h 30 en hiver). De juin à septembre, les départs se font le matin à 9h en emportant son pique-nique

6. Transport :

Le transport s'effectue en covoiturage. Participation aux frais sur la base de 0,35 € par km par voiture répartie entre les participants. Les frais d'autoroute éventuels sont à rajouter.

7. Rythme des randonnées

Les temps de marche sont basés sur des horaires moyens (250 à 300 m/h de dénivelé en montée, 2 à 4 km/h sur le plat). Ils peuvent varier en plus ou en moins suivant les conditions.

8. Communication :

Toutes les informations concernant l'activité « randonnées-montagne » sont publiées sur le SITE de TLC BARBERAZ avec vos identifiants et le mot de passe suivant :

<https://tlc-barberaz.assoconnect.com>

Les informations indispensables et les plus urgentes sont transmises par mail aux adhérents par le site TLC (surveillez bien votre messagerie)

Pour toute information complémentaire, envoyez un message à: tlc-rando-montagne@orange.fr

(nous vous répondrons dans les meilleurs délais)

Le Pôle Rando Montagne