

# Association de Retraités Nestlé

## Randonnées Alpines

### Organisation de nos courses

#### A destination des membres de la section Randonnées Alpines

#### Généralités

Le but de nos activités n'est pas de chercher l'exploit physique, mais de découvrir le monde fascinant de nos montagnes et d'assurer du plaisir aux participants tout en garantissant sécurité et camaraderie.

La section Randonnées Alpines organise des sorties hebdomadaires de mai à octobre. Les courses d'un jour ont lieu le mardi avec renvoi possible à jeudi, celles de deux jours mardi/mercredi, avec renvoi éventuel à mercredi/jeudi ou jeudi/vendredi.

Une randonnée de plusieurs jours peut-être mise au programme occasionnellement.

Une semaine de randonnée est organisée annuellement.

Sauf mention spéciale, le pique-nique est tiré du sac.

Les randonnées sont placées sous l'autorité d'une cheffe ou d'un chef de course qui a été choisi en raison de son expérience alpine. Les chefs de course sont bénévoles. Ils ont accès à une formation spécialisée (premiers secours, sécurité) organisée par la section.

Le chef de course peut changer le but d'une course en fonction de la météo ou de l'état du terrain. Il proposera une course de remplacement qui présente un profil de difficulté technique et effort similaire. Les sorties n'ont lieu que si les conditions météorologiques et de terrain sont favorables.

Pour des raisons de sécurité, le chef de course peut limiter le nombre de participants. Il peut également refuser l'inscription d'un participant dont les capacités ne lui semblent pas entièrement remplir les exigences de la course, ou pour son équipement défaillant. Le refus d'un participant est non seulement le privilège du chef de course, mais son devoir, car il assume la responsabilité de l'ensemble du groupe sous sa conduite.

La montagne nous procure des plaisirs merveilleux, mais les courses en terrain alpin, même conduites avec le plus grand soin, comportent une part de risque que les participants doivent prendre à leur compte. Sachons les assumer et les réduire dans toute la mesure du possible en veillant aux points suivants :

**•Lire attentivement les descriptions de la course avant de vous inscrire !**

•En cas de doute sur la difficulté de la course, contacter le chef de course pour de plus amples informations.

•Suivre les indications du chef de course ; le chef de course ouvre la marche.

•Disposer d'un équipement personnel approprié.

•Consulter la liste de matériel sur [arninfo.ch](http://arninfo.ch) > Randonnées alpines > Directives > Liste de matériel

•Soigner son entraînement.

•Ne pas se surestimer.

•Veiller non seulement à sa propre sécurité, mais à celle des autres

•Disposer d'une assurance personnelle adéquate (voir « Assurances »)

## Programme

Le programme annuel est publié au mois de décembre de l'année précédente sur le site [arninfo.ch](http://arninfo.ch) > Randonnées alpines > Programme annuel. Le programme détaillé avec les descriptions de chaque course est publié en trois parties, aux mois d'avril, juin et août.

## Inscription

• L'inscription se fait sur le site [arninfo.ch](http://arninfo.ch) > Randonnées alpines > en cliquant sur « Circulaire & inscription » de la course choisie.

**En cliquant sur l'icône « imprimante », la description de la course peut être imprimée.**

- Les inscriptions doivent être en possession du chef de course à la date limite indiquée. Les inscriptions tardives compliquent et augmentent le travail de préparation du chef de course.
- Toute personne s'étant inscrite à une course et ne pouvant y participer, est priée d'aviser le chef de course par téléphone au plus tard la veille.
- A titre exceptionnel et sujet à l'approbation du chef de course, un invité non membre de l'ARN peut être admis à une course.

## Cotation des courses

Chaque description de course contient la cotation du Club Alpin Suisse (CAS).

Les tableaux de cotations du CAS se trouvent sur le site [arninfo.ch](http://arninfo.ch) > Randonnées alpines > Directives > Echelle CAS

- "Echelle CAS cotation des randonnées"
- "Echelle CAS cotation alpinisme"

Il est important de savoir que les courses sont évaluées en tenant compte de conditions favorables. Le jour de la course, sa difficulté peut donc être supérieure à celle indiquée dans la description de la course si les conditions météorologiques ou de terrain sont défavorables.

### **Difficultés techniques de nos randonnées :**

- |                    |                                  |                  |
|--------------------|----------------------------------|------------------|
| • Randonnées :     | T1 - T4                          | Cotations du CAS |
| • Haute montagne : | F (facile) et PD (peu difficile) | Cotations du CAS |

Pour participer aux courses en haute montagne, les participants doivent suivre un cours d'introduction.

## Coûts

L'encadrement de nos activités repose sur le bénévolat de nos organisateurs et chefs de course. Logiquement, tous les frais (transport, hébergement, guides) engendrés lors d'une course, sont assumés par les participants à celle-ci.

Le chef de course établit un décompte des frais à la fin de la course.

## Information aux participants inscrits

La veille de la course chaque participant recevra un message avec avis de confirmation ou renvoi de la course, une liste des participants et chauffeurs, des précisions sur le lieu et l'heure du rassemblement (parking) et lieu et heure du départ de la course à pied.

## Transports

- Pour des raisons de flexibilité et gain de temps, le transport a généralement lieu en voitures privées. Si toutefois l'organisation de la course le permet, les transports publics doivent être privilégiés.
- Pour les départs en train, sauf indication contraire, le rassemblement a lieu dans le hall de la gare de Vevey.
- Pour les départs en voitures privées, les chauffeurs sont priés de prendre contact avec leurs passagers pour décider d'un éventuel "ramassage" à domicile ou dans les environs. Si ce "ramassage" n'est pas possible pour tous, le chef de course choisira un des 4 parkings suivants comme point de rassemblement :
  - Parking Nestlé, Avenue Reller, Vevey (gratuit)
  - Parking de la Chiesaz, St-Légier (payant)
  - Parking des Chevalleyres, Blonay (gratuit, limite 10h)
  - Parking La Tronchenaz à Villeneuve (gratuit)
- **Les chauffeurs veilleront qu'un mobile sera enclenché dans chaque voiture !**
- L'indemnisation des chauffeurs s'effectue au moyen d'une contribution calculée par le chef de course sur base de 60 centimes par km parcouru.
- **Il est recommandé aux chauffeurs de lire attentivement la rubrique « Assurances couvrant les déplacements en voiture privée ».**

## Premiers secours

Lors de chaque course, le chef de course emporte une pharmacie ainsi qu'une radio qui nous permet de communiquer directement avec la REGA en cas de besoin.

**Chaque participant à une course est prié d'avoir dans son sac ses médicaments personnels.**

## Assurances

- **Assurance responsabilité civile (RC)** : Chaque membre doit avoir une assurance RC.
- **Assurance accidents** : Chaque membre est instamment prié d'avoir une assurance accidents adaptée à son type d'activité (sport de montagne), ainsi qu'une assurance de rapatriement (voyage à l'étranger), recherche en montagne et évacuation par hélicoptère, etc.
- **Assurance secours en montagne et évacuation par hélicoptère** : une adhésion auprès de la **REGA** ou compagnie de secours similaire, est vivement recommandée, même si celle-ci vient en supplément de l'assurance maladie/accident.
- **Assurance couvrant les déplacements en voiture privée** : En cas d'accident lors d'un déplacement en voiture privée, ce sont l'assurance RC du véhicule et l'assurance accident privée des passagers qui interviennent. Au cas où le propriétaire du véhicule a une assurance pour passagers, cette dernière est supplétive à l'assurance accident privée des passagers.
- **Responsabilité des membres** : Un membre pas ou mal assuré en fonction de ses activités au sein de l'ARN devra obligatoirement en supporter les conséquences financières. Ces dernières années, il a été constaté que cela a été malheureusement le cas à plusieurs reprises.