



# Association de Retraités Nestlé Section Balades

## Directives pour participants

Janvier 2023

### **1. Généralités**

La section Balades de l'ARN organise des sorties toutes les 2 semaines le mercredi d'avril à octobre, pas de renvoi en cas d'annulation.

Les Balades sont organisées par un chef de course et un adjoint, qui effectuent une reconnaissance du parcours auparavant.

### **2. Balades**

Celles-ci s'effectuent sur des chemins ou sentiers ne présentant pas trop de difficultés. Les temps de balades sont de 2 à 3 heures avec des dénivellations de 100 à 300 mètres (montée et/ou descente), en moyenne 7 à 10 km. Les dénivelés peuvent toutefois être supérieurs pour autant que le parcours soit vallonné et que les pentes ne soient pas trop raides.

Les chefs de courses se réunissent en novembre de chaque année pour établir le programme de la saison suivante. Ils préparent une circulaire détaillée pour chacune de leurs courses. Les circulaires sont mises sur le site [www.arninfo.ch](http://www.arninfo.ch), activité « Balades », pages « prochaines sorties » courant mars pour les courses du 1<sup>er</sup> semestre, et courant juillet pour celles du 2<sup>ème</sup> semestre.

Les informations quant aux difficultés des courses (temps de balades, dénivelés, distance) sont détaillées sur les circulaires.

Le chef de course et son adjoint ont l'entière responsabilité du groupe et de sa sécurité. Les participants s'engagent donc à respecter cette autorité.

Le chef de course peut modifier le parcours initialement prévu pour des raisons de sécurité ou de faits nouveaux survenus après la date d'émission de la circulaire. En cas de changement de parcours, le chef de course s'efforcera de trouver un parcours de remplacement sans augmenter les difficultés par rapport au parcours initial.

### **2. Inscriptions**

Les participants devront avoir l'entraînement nécessaire pour faire face aux difficultés énoncées dans les circulaires. Si tel n'est pas le cas, cela peut compromettre la sécurité du groupe. En cas de doutes sur les difficultés d'une course par rapport à sa condition physique, il est recommandé, avant son inscription, de prendre contact avec le chef de course qui renseignera volontiers.

Le chef de course peut déconseiller ou refuser la participation d'une personne inscrite s'il juge qu'elle n'a pas les aptitudes requises.

A titre exceptionnel et sujet à l'approbation du chef de course, un invité non membre de l'ARN peut être admis à une sortie. Le membre qui présente un invité, doit bien entendu, s'assurer que celui-ci est suffisamment entraîné.

Dans tous les cas il faut **toujours 1 inscription par participant**. Pas de cumul pour les couples.

Les CFF imposant des délais pour la commande des billets de groupe, les inscriptions doivent être en possession du chef de course **au plus tard le dimanche précédant une course**. Les inscriptions par téléphone sont à éviter. Les inscriptions tardives ne seront plus prises en considération pour l'achat du billet de groupe ; les personnes concernées en seront averties et devront acheter elles-mêmes leur billet.

Une personne inscrite, mais se trouvant dans l'obligation de se désister, est priée de l'annoncer au chef de course par téléphone, si possible, le jour avant la course ou le jour même.

### **Attention**

Le coût d'un billet non utilisé ou le montant non remboursé suite à un désistement **devra être payé** par la ou les personnes s'étant désistées le jour avant ou le jour même de la course.

Nos amis les chiens ne sont pas admis.

### **3. Message électronique (EMAIL, en remplacement du répondeur**

Il est impératif que chaque participant consulte ses emails la veille de la course dès 15h00. Le chef de course y aura enregistré les dernières informations importantes concernant la sortie du lendemain (annulation, prix de la course, changement d'heure de départ, etc.).

### **4. Transport**

Les transports publics, train, bus, télécabine, bateau seront **privilegiés** dans la section balades : il n'y a pas de déplacement en voitures dans la section.

Les participants s'annoncent spontanément au chef de course dès leur arrivée au point de rassemblement. La ponctualité est de rigueur.

### **5. Quelques règles pour une balade en groupe**

La balade en groupe procure beaucoup de plaisir, mais elle comporte également des risques et il y a quelques contraintes. Sachons les assumer en veillant aux points suivants :

- Disposer d'un équipement et d'un habillement personnel approprié et, si besoin est, contrôlé par le chef de course. Dans l'équipement de base, une protection contre la pluie est indispensable. De bonnes chaussures sont la règle et les bâtons sont souvent recommandés.
- Le chef de course peut exclure une personne se présentant à la course avec un équipement inadéquat.
- Suivre les directives du chef de course ou de son adjoint.
- Respecter le rythme de balade du chef de course et ne pas le dépasser sans son accord.
- Si quelqu'un sort du groupe momentanément, il en avertira le chef de course ou son adjoint qui en règle générale ferme la marche, ou déposera son sac au bord du chemin afin de signaler son absence momentanée du groupe.

- En cas d'incident ou d'accident, respecter l'autorité du chef de course ou de son adjoint, et appliquer le principe de la solidarité. En cas de nécessité seul le chef de course décidera du type de secours à appeler.
- Une personne en difficulté n'est jamais laissée seule. Si quelqu'un doit quitter le groupe en raison d'un problème, elle sera toujours accompagnée de 1 à 3 personnes en fonction de la gravité de l'incident ou de l'accident. Ces accompagnateurs seront désignés par le chef de course.
- Veiller à sa propre sécurité, mais aussi à celle des autres.
- Ne pas surestimer ses forces.

## **6. Assurances**

- **Assurance responsabilité civile (RC)** : Chaque membre doit avoir une assurance RC privée. L'assurance RC de l'ARN auprès de la Vaudoise Assurances n'étant qu'une assurance supplétive de l'assurance RC privée des membres.
- **Assurance maladie et accidents** : Chaque membre est instamment prié d'avoir une assurance maladie et accidents adaptée à son type d'activité ainsi qu'une assurance de rapatriement pour les voyageurs allant à l'étranger, Tourisme pédestre.
- **Assurance secours en montagne et évacuation par hélicoptère** : Une assurance auprès de la REGA, ou compagnie de secours similaire (Air Glaciers Sion), est vivement recommandée, même si celle-ci vient en supplément de l'assurance maladie/accidents.

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. L'ARN prie instamment tous les membres qui acceptent de mettre leur véhicule à disposition pour les déplacements d'une course de l'ARN d'avoir une assurance pour passagers.

**Responsabilités 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.

Les points mentionnés ci-dessus sont également valables pour des personnes **invitées** par un membre à une activité de l'ARN.