



Association de Retraités Nestlé Section Marches

Directives pour participants

Janvier 2026

1. Généralités

La section Marches de l'ARN organise des marches hebdomadaires d'avril à octobre, le mercredi, avec renvoi possible au vendredi en cas de mauvais temps, ainsi que des semaines pédestres en Suisse et à l'étranger.

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

Deux degrés de difficultés de marches sont proposés, soit :

M ou Marches - Courses les plus fréquentes tout au long de la saison. Celles-ci s'effectuent sur des chemins ou sentiers ne présentant pas trop de difficultés. Les temps de marche sont de 3 à 4 heures avec des dénivellations de 300 à 400 mètres (montée et/ou descente). Les dénivelés peuvent toutefois être supérieurs pour autant que le parcours soit vallonné et que les pentes ne soient pas trop raides (rapport distance/dénivelés).

GM ou Grandes Marches - Elles se déroulent en terrain plus difficile, voir caillouteux, avec des pentes plus soutenues. Temps de marche de 4 à 5 heures, avec des dénivellations de 400 à 600 mètres (montée et/ou descente). Des parcours moins longs ou des dénivellations moins importantes peuvent être déclarés **GM** si les difficultés du terrain l'exigent. Les dénivelés peuvent toutefois être supérieurs pour autant que le parcours soit vallonné et que les pentes ne soient pas trop raides (rapport distance/dénivelés).

Les chefs de courses se réunissent pour établir le programme de la saison puis préparent une circulaire détaillée pour chacune de leurs courses. Les circulaires sont mises sur le site www.arninfo.ch, activité « Marches », pages « Prochaines sorties » courant mars pour les courses du 1^{er} semestre, et courant juin pour celles du 2^{ème} semestre.

Les informations quant aux difficultés des courses (temps de marche, 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 course. Le membre qui présente un invité doit, bien entendu, s'assurer que celui-ci est suffisamment entraîné.

Les inscriptions sont faites sur le site avec le formulaire d'inscription qui suit la circulaire de la course.

Pour des questions d'organisation, 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.

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.

Fiche d'information santé disponible sur le site www.arninfo.ch, activité « Marches ».

Il est vivement recommandé que chaque participant possède une fiche d'information de santé actualisée établie pour sa propre sécurité avec soi. Idéalement dans une poche extérieure dans le sac à dos.

Nos amis les chiens ne sont pas admis.

3. Notification par email

Suite à de fréquents problèmes avec le répondeur téléphonique, nous avons décidé de ne plus l'utiliser.

Les participants recevront un email la veille de la course. Le chef de course y confirmera les détails de la course du lendemain (renvoi ou pas, prix de la course, changement d'heure de rendez-vous ou de départ du train, etc.).

Si un participant ne reçoit pas d'email de confirmation suite à son inscription, ni de la part de chef de course, il doit s'informer auprès du chef de course.

4. Transport

Les transports publics, train et bus, sont privilégiés.

En cas de transport en voitures privées, les chauffeurs sont indemnisés par leurs passagers, selon le prix indiqué sur la circulaire. Les chauffeurs auront leur mobile enclenché durant tout le parcours en voiture. Les chefs de course n'ont pas l'obligation d'attendre les retardataires. Les passagers se muniront d'une paire de chaussures de rechange pour éviter de souiller les véhicules. Il est recommandé aux chauffeurs de lire attentivement les remarques mentionnées ci-dessous, rubrique Assurances, concernant l'assurance de leur voiture.

Pour les déplacements en voiture, **le lieu de rendez-vous est le Park & Rail derrière la Gare de Vevey, vers le theatre Pantographe** Un changement de lieu éventuel sera communiqué par le chef de course.

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

5. Quelques règles de marche en groupe

La marche en groupe procure beaucoup de plaisir, mais elle comporte également des risques et 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. Une protection contre la pluie est indispensable.
- 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 marche 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 et 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 3 personnes. 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 (coût annuel : une bonne centaine de francs), 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 (voyage à l'étranger), recherche en montagne et évacuation par hélicoptère, etc. (Tourisme pédestre).
- **Assurance secours en montagne et évacuation par hélicoptère** : Une assurance auprès de la REGA, ou compagnie de secours similaire, est vivement recommandée, même si celle-ci vient en supplément de l'assurance maladie/accidents.
- **Assurances 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. 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.