Charte "MARCHE DE PROXIMITÉ"

1er Septembre 2026

I - DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ

L'activité Marche de Proximité au sein du SABJ, consiste en l'organisation d'un parcours pédestre, construit à l'avance par les animateurs, à l'intention des personnes souhaitant poursuivre une activité de marche tranquille, sans dénivelé ni difficultés.

II - EFFECTIFS, LIEU, HORAIRE

L'activité a lieu le mardi entre 13H30 et 16H30 de septembre à juin (hors vacances scolaires)
.
Rendez-vous sur le parking de la Salle Polyvalente à Champaret à 13h15 pour un départ à 13h30.

III - DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

- Le randonneur prend soin avant le départ d'avoir les équipements de protection et de sécurité nécessaires (chaussures de randonnée, bâtons, gourde, chapeau, casquette, protection solaire et/ou pluie…).

- Pour des raisons écologiques et économiques, il est fortement conseillé de pratiquer le covoiturage. Sachant en outre que les parkings de départ des randonnées sont parfois restreints.

- Chaque groupe est encadré par des animateurs diplômés de la FFRS.
  Il est proposé des circuits de 3 à 5 km dans un rayon géographique limité. Les temps de parcours varient selon les sorties et les périodes de l'année, mais restent toujours raisonnables pour permettre un retour à Bourgoin-Jallieu au plus tard en fin d'après-midi.

- Le calendrier du trimestre est annoncé sur le site internet du SABJ.

- La participation à une séance entraîne des règles imposées par les animateurs.

- Le groupe se forme avec un animateur et un serre-file.

- Le rythme de marche est donné par l'animateur. L'animateur peut annuler, modifier ou écourter une sortie (conditions météorologiques, retard sur le plan de marche…).

- Il peut, par mesure de sécurité, refuser un participant pour équipement jugé non-conforme. Le randonneur devra suivre le parcours imposé par l'animateur et ne pas chercher à dévier du chemin par un supposé raccourci. S'il doit quitter le groupe pendant le parcours, il devra obligatoirement informer l'animateur.

- Chaque séance est adaptée aux capacités de chacun. Les participants sont invités à progresser à leur rythme, sans esprit de compétition, et à cesser immédiatement l'exercice en cas de douleur, de vertige ou de fatigue anormale.

IV - COMPORTEMENT

- L'adhérent s'engage à partager les valeurs de respect, de solidarité et de préservation de la nature qui font l'esprit de la randonnée. L'adhérent s'engage à être courtois et bienveillant envers les autres randonneurs, avec les animateurs et avec la population locale, pour que chacun prenne du plaisir lors des séances.

- L'inscription implique une pratique régulière et une ponctualité (arrivée à l'heure et départ à la fin du cours au regard des règles imposées par les assurances).

- Il est recommandé d'avertir les responsables en cas d'empêchement. En cas d'absence prolongée pour raison de santé, il est également recommandé de prévenir l'animateur.

V - SÉCURITÉ

La sécurité des membres est la priorité absolue du Club. Afin que la pratique sportive reste un plaisir et se déroule dans les meilleures conditions, chaque participant s'engage à respecter les règles suivantes :

Avis médical : Il est vivement recommandé de consulter son médecin traitant avant de débuter l'activité et de signaler aux animateurs toute contre-indication ou évolution de son état de santé.

Écoute de soi : Chaque séance est adaptée aux capacités du groupe. Les participants sont invités à progresser à leur rythme, sans esprit de compétition, et à cesser immédiatement l'exercice en cas de douleur, de vertige ou de fatigue anormale.

Hydratation et équipement : Pour prévenir les blessures, le port de chaussures de sport adaptées est obligatoire. De plus, il est demandé à chacun d'apporter une bouteille d'eau pour s'hydrater régulièrement tout au long de la séance.

Consignes de l'encadrant : Le respect des consignes données par l'animateur est impératif pour garantir la sécurité du groupe et le bon usage du matériel mis à disposition.

En cas de besoin, les secours sont appelés. Les animateurs ne sont pas habilités à donner des soins ou des médicaments. Seuls les premiers gestes appris au PSC peuvent être prodigués.

Le groupe est soumis au Code de la Route et doit respecter les directives données par les animateurs.

VI - Conclusion

Cette charte n'est pas une contrainte mais un engagement personnel à faire vivre le groupe dans les meilleures conditions possibles. C'est avec cette autodiscipline que nous découvrirons tous ensemble les joies et les plaisirs de marcher, ce qui va nous permettre de retrouver ou de garder les sensations si agréables de la randonnée en groupe.

Nom – Prénom

Je déclare avoir pris connaissance de la charte Marche de Proximité et je m'engage à en respecter les clauses

Date et Signature