

LA CHARTE DE L'ADHERENT DE BSR

Biarritz Sports Retraite est une association loi 1901 affiliée à la **Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP)**, pour les activités de Randonnée et de Marche.

Les adhérents, pour les activités de Randonnée et de Marche ont en commun les objectifs fixés par la **FFRP**:

◆ Donner la possibilité au maximum de membres d'accéder à la pratique d'activités sportives et récréatives adaptées, dans la convivialité, la sécurité, sans esprit de compétition ou de recherche de la performance.

◆ Favoriser le comportement d'adhérents-acteurs pour les amener à:

-Participer activement au fonctionnement de BSR

-Éviter d'être uniquement un adhérent-consommateur

SUR LE CHEMIN DE LA SANTÉ

Atout cœur: toutes les activités pratiquées par BSR peuvent avoir un effet préventif sur le développement des

maladies cardio-vasculaires. Elles peuvent être pratiquées par un grand nombre de personnes, sans limite d'âge, car elles ne réclament pas des qualités physiques particulières. Une pratique régulière est par contre nécessaire.

De bons muscles: autre vertu de ces activités, elles mobilisent de manière équilibrée tous les muscles et permettent d'éprouver les sensations physiques de « la bonne fatigue».

Robuste jusqu'aux os: L'exercice sportif aide à préserver son «capital osseux».

Nettoyage du cerveau: Se retrouver en groupe est un excellent remède contre le stress, l'anxiété et la solitude.

N.B: La consommation d'alcool au cours des activités sportives est fortement déconseillée. Dans le cas où une consommation abusive viendrait à mettre en cause la sécurité ou nuire à la convivialité générale au cours des activités organisées par BSR, le CA se réserve le droit d'intervenir et de prendre les mesures qui s'imposent.

ENVIRONNEMENT.

En cours de randonnée ou marche, respectez la nature, ne laissez aucune trace de votre passage (papiers, emballages, bouteilles en plastique, reliefs de repas), n'allumez pas de feu. Evitez d'abîmer ou de cueillir des plantes. Respectez la propriété d'autrui (refermez les barrières après votre passage).

LA SÉCURITÉ

Toutes les activités sportives et récréatives sont assurées par des moniteurs bénévoles ou des animateurs de BSR.

Les moniteurs sont des professionnels ayant un diplôme d'état et rémunérés par l'Association.

Les animateurs des activités Randonnée ou Marche disposent des compétences nécessaires validées par une longue pratique, ou par un Certificat délivré par une Fédération assurant des formations d'Animateur de Randonnée ou de Marche. La FFRP propose une formation théorique et une formation pratique en vue de délivrer un Certificat d'Animateur de Randonnée ou de Marche.

Les animateurs de Randonnée ou de Marche ont, de plus, suivi une formation de secouriste.

Ils exercent leur mission à titre bénévole, sur la base du volontariat dans une démarche de service aux autres.

Le souci permanent des moniteurs et des animateurs est d'assurer au mieux le déroulement des différentes activités, dans un esprit de convivialité et en toute sécurité.

Vous devez écouter leurs conseils et suivre strictement les consignes qu'ils vous donnent.

Marche sur route :

Respecter strictement les consignes des animateurs et restez attentifs à la circulation routière.

Le non-respect de ces règles simples engage, en cas d'accident, la responsabilité des animateurs et de BSR.

N'oubliez pas que les animateurs qui œuvrent avec compétence et dévouement sont des bénévoles. Respectez-les, facilitez-leur la tâche et suivez leurs consignes.

Le covoiturage : les chauffeurs des véhicules sont responsables de la conduite de ceux-ci, conformément aux obligations du code de la route et du code des assurances. Les frais sont partagés par voiture sur la base de 0.35€ du km (prix réévalué périodiquement par le CA).

Médication : Si vous utilisez une médication particulière et/ou si vous souffrez d'allergie ou de malaises possibles informez-en votre animateur et votre entourage. Vous devez avoir avec vous votre traitement, aucun médicament ne pouvant être donné par l'animateur.

Un certificat médical est exigé lors de l'adhésion et également pour les personnes invitées qui participent à une randonnée.

Ayez toujours en mémoire que l'imprudence est la première cause d'accident.

DOCUMENTS OBLIGATOIRES POUR LES SORTIES COLLECTIVES

Vous devez toujours avoir sur vous:

- ◆ votre carte d'identité
- ◆ de l'argent

◆ de préférence dans le passeport santé: votre licence **FFRP**, la carte vitale, le groupe sanguin
si possible, le nom de téléphone du médecin traitant, les traitements particuliers et leur posologie, le nom et le numéro de téléphone de la personne à prévenir.

◆ la carte européenne (sécurité sociale) valable 2 ans si vous allez à l'étranger. Pour l'Espagne seules les prestations effectuées par les services médicaux et hospitaliers de l'état espagnol sont prises en charge.

En cas d'incidents physiques :

Seuls les animateurs, agréés en secourisme, sont habilités à donner les premiers soins en cas d'incident et possèdent les moyens de contact vers les Organismes de Secours en cas d'incident sérieux.

Les participants de randonnées ne doivent pas non plus proposer leurs médicaments, ni leurs « réconfortants » .