

ABREC

Siège social : Maison des Associations – SURCOUF
19 rue de la Chaussée
35400 Saint-Malo

Cadre associatif

L'ABREC est membre adhérente (N° 175) de la Fédération Française de la Randonnée pédestre (FFR) dont le comité départemental se trouve à Rennes à :

Maison Départementale des Sports
13 bis avenue de Cucillé
35065 Rennes Cedex
Tél : 02 99 54 67 61 – info@rando35.fr
www.rando35.fr

Adhésion

La licence est valable du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024. Certificat médical selon la loi n° 2016-41 du 26/01/2016 de modernisation de la santé - (cf bulletin d'adhésion).

Coût : prix comprenant coût de la licence FFRP (selon assurance) + cotisation Club (5 €)

32 € (IR) – 34 € (IRA) – 57 € (FR) – 62 € (FRA) – 46 € (IMPN) – 37 € (monoparentale) – 10 € (carte ABREC - pour les licenciés FFR d'une autre association).

La licence est obligatoire pour dégager l'association de toute responsabilité. Elle prouve que vous êtes inscrit(e) à l'association et que vous êtes assuré(e) pour les risques que vous pouvez causer aux tiers (dans les limites de la FFR et lors des activités organisées par l'association).

Participation

2 € pour les licenciés FFR, non adhérents ABREC

3 € pour les non licenciés FFR à l'essai

Une bonne condition physique est souhaitable.

Equipements

Prévoir de bonnes chaussures de marche ou des bottes pour l'hiver ainsi que des vêtements adaptés au temps. Emporter le pique-nique et la boisson pour les randonnées de la journée.

Renseignements

- Téléphone : 06.88.62.62.85
- E-mail : contact.abrec@laposte.net
- Internet : <http://abrec-st-malo.jimdofree.com>

Règles et consignes de sécurité

Comme toute activité de plein air, la randonnée peut présenter des dangers. Pour limiter ceux-ci nous devons respecter certaines règles de sécurité. Chaque randonnée est guidée par un animateur (qui a préalablement reconnu le circuit) et un serre-file (qui s'assure que tous les participants suivent le groupe).

Avant tout départ de randonnée, l'animateur s'assure que tous les randonneurs sont bien équipés : port de chaussures de randonnée adaptées au circuit, tenue vestimentaire pour affronter la météo (pluie, vent, froid...) « ...*Si une personne ne semble pas être capable de suivre un itinéraire, il est de la responsabilité de l'animateur de la prévenir et de lui demander de ne pas venir. Un dirigeant associatif et un animateur doivent avant tout veiller à la sécurité de tous...* ».

Afin de soigner les petits « bobos », l'animateur dispose d'une trousse de secours mise à sa disposition par l'association. Cet équipement n'exclut pas que chaque randonneur soit muni de sa propre trousse de secours.

Au cours de la randonnée, les randonneurs doivent marcher derrière l'animateur. Un randonneur qui ne suivrait pas cette consigne s'exclut du groupe et n'est plus sous la responsabilité de l'animateur. Il est donc seul responsable de tout accident qui pourrait survenir et en supporterait les conséquences.

Les randonneurs doivent marcher du même côté de la route que l'animateur, ne pas traverser les routes sans avoir son autorisation. Ils doivent attendre les serre-files qui assurent la sécurité du groupe, ne pas quitter le groupe sans prévenir (besoin urgent, fatigue...). Le randonneur peut laisser son sac sur le bas-côté du chemin pour signaler son absence.

Les randonneurs doivent se munir de boissons (il ne faut pas oublier que le corps humain est composé de 70% d'eau) et de nourriture (barre de céréales, fruits secs...).

Code de la route (R 412)

En agglomération et hors agglomération, s'ils existent, il faut utiliser les trottoirs et les accotements, quel que soit le côté où ils se trouvent, à droite ou à gauche.

Hors agglomération, lorsqu'il n'y a ni accotement ni trottoir, lors d'une sortie associative avec un animateur, le groupe de randonneurs constitue un groupement organisé. Il faut donc marcher :

- soit à gauche en file indienne (en colonne un par un),
- soit à droite en groupes (le groupe ne doit pas dépasser 20m de long ; si le groupe ne « tient pas » dans cette configuration, un deuxième groupe doit être constitué et rester à au moins 50m du premier et marcher à 50m du premier).

C'est la sécurité du groupe qui guide le choix qui revient à l'animateur.

Le code de la route ne mentionne pas le port de gilet fluo mais c'est une sage précaution de le faire porter par l'animateur en tête et le serre-file.

Association Balades entre Rance Et Couesnon



ABREC

Randonnées Pédestres

Programme 2024

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Comité départemental
Ille-et-Vilaine

Avec le
soutien de
la ville de
Saint-Malo

SAINT MALO