AIDE-MEMOIRE DE L'ACCOMPAGNATEUR DE LA GODASSE LORGUAISE

EXTRAITS DU REGLEMENT INTERIEUR (Chapitre RANDONNEES)

- Art. 4 : Les randonnées sont toutes sous les directives d'un accompagnateur volontaire et bénévole...
- Art. 6: L'accompagnateur choisit l'itinéraire et peut le modifier si nécessaire. En cas d'intempérie ou pour une autre cause impérieuse, il peut également annuler la randonnée prévue. Il prévient le coordonnateur qui avise le secrétariat de l'annulation ou d'un changement. Il est équipé d'une **trousse de secours**. L'accompagnateur peut s'opposer à la participation d'un randonneur s'il juge son équipement insuffisant, en particulier au plan des chaussures.
- <u>Art. 9</u>: (devenu paragraphe ASSURANCE) En cas d'accident, l'accompagnateur prend les décisions qui s'imposent ; il envoie deux émissaires pour alerter les secours. Le randonneur en difficulté reste assisté par deux personnes au moins, au cas où le groupe serait amené à continuer sa route. Prévenir le coordonnateur et le président ou vice-président.

COTATION DES RANDONNEES (adoptée par la GODASSE à compter de 2014, modifiée en 2023). Les 4 D :

D ifficulté	D istance	D énivelé	D urée	JOURNÉE (multiplier distance par dénivelé)	
1	moins de 8 km	moins de 300 m	moins de 3 h	inférieur à 2400	$(8 \times 300 = 2400)$
2	de 8 à 11 km	moins de 400 m	moins de 4 h	de 2400 à 4400	$(11 \times 400 = 4400)$
3	de 11 à 14 km	moins de 500 m	moins de 5 h	de 4400 à 7000	$(14 \times 500 = 7000)$
4	de 14 à 17 km	moins de 600 m	moins de 6 h	de 7000 à 10200	$(17 \times 600 = 10200)$
5	de 17 à 20 km	moins de 700 m	moins de 7 h	de 10200 à 14000	(20 x 700 = 14000)
6	plus de 20 km	plus de 700 m	plus de 7 h	supérieur à 14000	

En outre, si escalade peu dangereuse mais nécessitant les mains, ou passage difficile (obstacle, risque de vertige...) ajouter « S » à côté du niveau. Le barème demi-journée proposé en 2024 :

D ifficulté	D istance	D énivelé	D urée	½ Journée (multiplier distance par dénivelé)	
1	moins de 6 km	moins de 200 m	max 2h30	inférieur à 1200	$(6 \times 200 = 1200)$
2	de 6 à 8 km	moins de 300 m	moins de 3 h	de 1200 à 2400	$(8 \times 300 = 2400)$
3	de 8 à 10 km	moins de 400 m	max 3h30	de 2400 à 4000	$(10 \times 400 = 4000)$
4	de 10 à 12 km	moins de 500 m	moins de 4 h	de 4000 à 6000	$(12 \times 500 = 6000)$
5	de 12 à 14 km	moins de 600 m	max 4h30	de 6000 à 8400	$(14 \times 600 = 8400)$
6	plus de 14 km	plus de 600 m	plus de 4h30	supérieur à 8400	

RECOMMANDATIONS ET INFORMATIONS DIVERSES

AVANT LA RANDONNEE

- ◆ Les 5 P: pour les randos à la journée (pour la demi-journée ce sera 3 P)
 - reconnaître le Parcours, (itinéraire, difficultés éventuelles de cheminement, ...)
 - repérer un Parking (nombre de places),
 - o ne pas oublier la Pharmacie (trousse de secours) : à récupérer auprès du coordonnateur.
 - repérer un lieu pour le Pique-nique
 - prévoir le lieu du Pot (si possible...) (facultatif suivant les groupes)
- La veille, se renseigner sur l'accès aux massifs forestiers (juin à octobre), liens sur le site.

<u>AU DEPART</u> DE LORGUES

- ♣ Informer les chauffeurs (si possible par un document remis à chacun), de l'itinéraire d'accès au lieu de la randonnée, du respect des limitations de vitesse et du code de la route.
- Aider à l'organisation du covoiturage.

AU DEPART et PENDANT LA RANDONNEE

- S'assurer du nombre de participants, en particulier après une pause, ne pas hésiter à ralentir le mouvement pour regrouper les marcheurs.
- Inciter les « éclaireurs » à garder un contact visuel permanent avec le meneur.

APRES LA RANDONNEE

- ◆ Indiquer au secrétariat l'effectif des marcheurs (statistiques annuelles de l'Association)
- Remettre au trésorier la note de frais (max 200 km A/R) concernant la randonnée effectuée : imprimé (à trouver sur le site) à utiliser soit après chaque randonnée, soit une fois par semestre, voire une fois par an... ou utiliser le document 7UF du centre des impôts (don à association)