

AIDE-MÉMOIRE DE L'ACCOMPAGNATEUR DE LA GODASSE LORQUAISE

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.

Art. 9 : (*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 :

Difficulté	Distance	Dénivelé	Durée	BAREME (multiplier distance par dénivelé)	
1	moins de 8 km	moins de 300 m	moins de 3 h	inférieur à 2400	(8 x 300 = 2400)
2	de 8 à 11 km	moins de 400 m	moins de 4 h	de 2400 à 4400	(11 x 400 = 4400)
3	de 11 à 14 km	moins de 500 m	moins de 5 h	de 4400 à 7000	(14 x 500 = 7000)
4	de 14 à 17 km	moins de 600 m	moins de 6 h	de 7000 à 10200	(17 x 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, si passage difficile (risque de vertige...) ajouter « **S** » à côté du niveau.

RECOMMANDATIONS ET INFORMATIONS DIVERSES

AVANT LA RANDONNÉE

- ❖ **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**,
 - repérer un lieu pour le **Pique-nique**
 - prévoir le lieu du **Pot** (si possible...) (facultatif suivant les groupes)
 - ne pas oublier la **Pharmacie** (trousse de secours) : à récupérer auprès du coordonnateur.
- ❖ **Info sur la randonnée** : envoyer au secrétaire, un bref descriptif de la randonnée (difficultés, interdictions, matériels à prendre...) **3 jours au moins avant la date fixée** et si possible **8 jours**.
- ❖ Se renseigner la veille sur **l'accès aux massifs forestiers** (juin à octobre), liens sur le site.

AU DÉPART 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 DÉPART et PENDANT LA RANDONNÉE

- ❖ 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 RANDONNÉE

- ❖ Indiquer au secrétariat l'effectif des marcheurs (statistiques annuelles de l'Association)
- ❖ Remettre au trésorier la note de frais (200 km A/R remboursement maximum) 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)

Numéros de téléphone utiles :

Pour contacter les secours par téléphone : **112** (pour les malentendants **114**)

Président : 07 70 31 22 30 ☐☐ **Vice-président** : 06 13 97 93 43