

CONDITIONS PARTICULIERES - REGLEMENT INTERIEUR (extrait)

- Chaque participant à une randonnée doit toujours avoir sur lui sa licence et être en mesure de la présenter au responsable de la sortie. Les éventuels futurs adhérents sont couverts par la Fédération durant la période d'essai (2 à 3 sorties maximum). Les marcheurs doivent se conformer aux règles du Code de la Route et de la prudence. L'organisation de la marche ne saurait être tenue pour responsable en cas d'accident par non-respect des consignes dispensées en cours de rando par l'animateur et des règles élémentaires de sécurité et de prudence.
- Seuls les membres de l'Association, à jour de leur cotisation, bénéficient d'une assurance annuelle responsabilité civile. Le Comité de l'ARC n'est responsable de ses membres que lors des sorties exclusivement organisées sous le label "ARC" figurant sur le programme officiel lui-même communiqué au CDRP.
- Les week-ends de randonnée ne sont accessibles qu'aux seuls adhérents en possession de leur licence. Pour les séjours, les réservations ne sont considérées comme fermes qu'après versement d'un acompte.
- Pour les randonnées qui emprunteraient tout ou parties d'itinéraires sur un territoire de la communauté européenne, les participants sont tenus de se procurer, avant de partir, la carte européenne d'assurance maladie délivrée gratuitement par la CPAM.
- La randonnée du jour sera systématiquement annulée en cas d'**Alerte Météo Orange**.
- En randonnée, chaque participant est tenu d'emporter le minimum vital à savoir : boisson, collation légère, imperméable, vêtements de rechange éventuellement et une petite trousse individuelle à pharmacie.
- Comme l'impose la réglementation, les chiens doivent impérativement être tenus en laisse courte sur la totalité du parcours de la randonnée.
- Pour les sorties au "Clair de Lune", il est obligatoire de se munir d'un gilet, d'un brassard réfléchissant et d'une lampe électrique.
- Le règlement intérieur complet est disponible sur simple demande.

QUELQUES ADRESSES UTILES :

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

64 rue du dessous des berges 75013 PARIS

Tél. 01 44 89 93 93 - Fax. 01 40 35 85 67 - www.ffrandonnee.fr

COMITÉ RÉGIONAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE DES HAUTS DE FRANCE

Maison des Sports - 2 rue Lescouvé 80000 AMIENS

Tél. 03 22 41 08 27 - <https://hauts-de-france.ffrandonnee.fr>

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE DU NORD

Maison Départementale du Sport, 26 rue Denis Papin 59650 VILLENEUVE D'ASCQ

Tél. 03 20 59 92 45 - Fax. 03 20 59 92 59 - www.nord.ffrandonnee.fr

ASSOCIATION DES RANDONNEURS DU CAMBRÉSIS

Maison des Associations, 16 rue du 8 mai 59400 CAMBRAI

Tél. 07 82 68 65 69

<https://urlz.fr/jnx4> - randonneursducambresis@orange.fr

Bienvenue
chez les



RANDONNEURS DU CAMBRÉSIS

FFRandonnée

Association affiliée

2023 - 2024

ou comment pratiquer la randonnée pédestre sur Cambrai

L'ASSOCIATION DES RANDONNEURS DU CAMBRÉSIS vous offre la possibilité de pratiquer, à votre goût et à votre convenance, une activité de plein air indispensable pour la santé, accessible à tous et dénuée de tout esprit de compétition.

Vous pouvez y pratiquer la randonnée de diverses façons :

- **occasionnellement** (10 à 12 km sur la demi-journée), le dimanche matin ou après-midi au départ de Cambrai ou d'un village du Cambrésis,
- **de manière plus assidue** (18 à 20 km sur la journée) ce qui peut permettre de s'éloigner un peu du Cambrésis,
- **de manière plus intense et sportive** (40 à 50 km sur le week-end), ce qui permet de sortir totalement hors de notre secteur,
- mais aussi une fois par mois en **nocturne**, à la faveur du Clair de Lune.

COMMENT SE PROCURER LE PROGRAMME ?

Le programme des Randonneurs du Cambrésis (édité 3 fois par an) est diffusé par les animateurs responsables des sorties mais vous le trouverez également :

- à l'**Office de Tourisme**, 48 rue de Henri de Lubac à Cambrai **03 27 78 36 15**
- à la **Base de Loisirs de la Citadelle**, rue de Nimègue **03 27 78 37 20**
- à la **Maison des Associations**, 16 rue du 8 mai **03 27 78 43 13**
- à la **Mairie** de Cambrai, Service Vie Associative **03 27 73 21 00**

Il est également consultable sur internet : <https://urlz.fr/jnx4>

ou www.villedecambrai.com/sports/les-associations-sportives/autres-disciplines/arc-randonneurs-du-cambresis

COMMENT PRENDRE LE DEPART ?

C'est très simple, quelle que soit la météo, le rendez-vous est toujours fixé (sauf indication contraire sur le programme) sur le parking du Port Fluvial de Cantimpré, Place Marcelin Berthelot à CAMBRAI, Le point de départ réel de la randonnée du jour sera alors indiqué sur place par le responsable de la sortie et un co-voiturage éventuellement organisé. Attention : départ à l'heure très précise !

**RANDONNEURS
DU CAMBRÉSIS**

FFRandonnée
Association affiliée

2023 - 2024 I.P.N.S.

Pour tout renseignement : 07 82 68 65 69

contact : randonneursducambresis@orange.fr

www.villedecambrai.com (rubrique sports/les-associations-sportives/autres disciplines/arc...)

QUI SOMMES NOUS ?

Notre association, agréée «Jeunesse & Sports», a été créée dans le courant de l'année 1979 à l'initiative de Jean Dubois. Son but est d'abord de favoriser la pratique de la Randonnée Pédestre, de manière hebdomadaire, sans esprit de compétition et en toute convivialité. Il est cependant à noter que nous ne proposons pas la «Marche Nordique».

Sur une demi-journée vous pourrez donc, au fil du temps, découvrir le Cambrésis. Les plus «mordus» pourront repousser plus loin les frontières en s'essayant par la suite sur des distances ou des durées plus longues.

La randonnée pédestre est un sport. Nous sommes donc affiliés à la **Fédération Française de la Randonnée Pédestre**, ce qui permet de bénéficier de nombreux avantages et garanties : conseils, assurance, tarifs préférentiels sur les topo-guides et cartes IGN, formations dans différents domaines (*animateur, baliseur, gps, etc...*), sans oublier des réductions auprès de nombreux partenaires dont vous trouverez les coordonnées sur le site de la FFRP !

VOUS VOULEZ NOUS REJOINDRE ?

Vous êtes à la recherche d'un club et hésitez à vous «lancer» dans cette discipline ?

Vous êtes, peut-être même déjà, un randonneur «occasionnel» !

Peu importe, n'hésitez pas à venir nous rejoindre car nous vous offrons d'emblée un premier avantage !

En effet, avant de parler adhésion et licence, la **FFRP** qui vous considère comme un... "futur adhérent", vous permet, en guise de bienvenue, de participer à 2 voire 3 sorties avant de vous décider. L'occasion vous est donc offerte de découvrir l'ambiance au sein du club, de faire quelques connaissances et bénéficier déjà de quelques conseils éclairés.

Durant cette courte période, vous êtes couvert(e) par l'assurance fédérale «Responsabilité Civile».

Passé ce délai, nous vous recommandons de rejoindre au plus vite la grande famille des randonneurs.

COMMENT ADHERER :

Pour adhérer, rapprochez-vous des responsables des sorties. Quelques formalités sont tout de même nécessaires à votre inscription. Afin de mieux vous connaître, nous vous demandons de bien vouloir remplir la petite fiche ci-jointe en y joignant impérativement un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre.

Sans ce certificat médical (qui sera valable 3 ans), votre demande d'adhésion ne pourra être prise en compte. Il vous suffit ensuite de remettre le tout à l'animateur du jour ou de l'envoyer à l'adresse indiquée sur l'imprimé. Votre licence, que vous pourrez imprimer ou conserver dans votre smartphone, vous sera envoyée par mail dans les meilleurs délais.

LA COTISATION (individuelle) : 40,00 € (licence FFRP + cotisation à l'ARC + assurance).

LA COTISATION (familiale) : 80,00 € (licence FFRP + cotisation à l'ARC + assurance).

Etant donné que la randonnée peut aussi se pratiquer en famille, la licence familiale permet d'adhérer au club quel que soit le nombre de personnes qui compose cette famille (*parents et enfants sous le même toit*).

PASSION RANDO MAGAZINE : de manière optionnelle, il vous est proposé également l'abonnement à la revue **"Rando Passion Magazine"** avec 4 n°/par an, moyennant un surcoût de **10,00 €**.

LE PASS DECOUVERTE : vous pouvez opter pour le **"Pass Découverte"** à **10,00 €/mois** à partir des trois derniers mois de la saison en cours de manière à ne pas être pénalisé(e) par la souscription d'une licence complète.

Les moins de 20 ans peuvent bénéficier de la Bourse d'aide à la pratique sportive proposée par la Ville de Cambrai (ne pas hésiter à se renseigner).

ASSURANCE :

La licence est valable **du 1er septembre au 31 août** de chaque année et inclue une assurance personnelle. Il faut savoir que cette assurance «Responsabilité Civile en matière sportive» est bien différente de l'assurance personnelle R.C. Familiale Vie Privée. La garantie «accidents corporels» (ceux que l'on subit de son propre chef sans intervention extérieure) incluse dans la garantie d'assurance, est d'autant plus utile si vous souhaitez participer à quelques uns de nos week-ends qui nécessitent plus d'entraînement et peuvent se dérouler sur des terrains différents, au dénivelé plus important. A noter que la licence vous couvre lors de toutes vos randonnées même hors pratique en club.

QUELQUES RÈGLES DE PRUDENCE :

De quel côté de la route marcher et que dit le Code de la Route ?

Réponse : - côté gauche pour les piétons marchant en file indienne (art. R.218-1 et R.219-4),
- côté droit pour les marcheurs à deux de front, en groupes organisés de 20 m de long maximum, espacés de 50 mètres au moins.

A la nuit tombante, une signalisation est indispensable : blanc ou jaune à l'avant et rouge à l'arrière, visibles à au moins 150 mètres. Il est également important de se rendre visible la nuit en portant, par exemple, l'indispensable gilet fluorescent que vous devez posséder dans votre voiture. Un autre conseil, pour encore plus de sécurité, privilégiez lors de vos achats d'équipements, ceux équipés de matériaux rétro-réfléchissants.

LA «RANDO DOUCE»,

tous les mardi après-midi de septembre à fin juillet :

Pour ceux qui souhaitent un effort moins intense, les Randonneurs du Cambrésis propose la **«Rando douce»** accessible à tous, qui consiste en un kilométrage de 6 km maximum à allure modérée. Le point de rendez-vous est le même, au départ du parking du Port Fluvial de Cantimpré à 14h30, retour garanti pour 16h30 (*2 séances également à titre d'essai, sans prise de licence, avant de rejoindre le club*).

MANIFESTATIONS DANS L'ANNEE :

Les week-ends de Pâques et Pentecôte permettent traditionnellement l'organisation de randonnées de plusieurs jours, avec hébergement en gîtes. L'ARC organise ou participe également à un certain nombre de manifestation "tout public" en cours d'année comme le **Parcours du Cœur** (*traditionnellement en mars ou avril*) et l'opération **Vacances à Cambrai** (*découverte de la randonnée*) en juillet et août.

ITINERAIRES de PETITES et GRANDES RANDONNEES - BALISAGE et ENTRETIEN

Un certain nombre de circuits officiels de Petites Randonnées (**PR**), Grandes Randonnées (**GR**) et (**GRP**), sillonnent le Cambrésis et peuvent être empruntés individuellement, hors activités de l'association (*les circuits sont disponibles à l'Office de Tourisme*). Les Randonneurs du Cambrésis sont habilités à entretenir ces circuits. Vous pouvez, si vous le désirez, intégrer l'équipe des **«Baliseurs»** toujours à la recherche de bonnes volontés. Vous pourrez éventuellement suivre un stage de formation afin de connaître les principes de base du balisage, soit aider l'équipe à l'entretien et à la rénovation des marquages.

IL FAUT EGALEMENT SAVOIR :

Que le randonneur **modèle** ne part jamais seul, il indique son itinéraire et son but avant de partir, il se repose avant d'être fatigué, se couvre avant d'avoir froid, mange avant d'avoir faim et boit avant d'avoir soif.

Il se méfie du soleil, sent venir le mauvais temps, ne craint pas de faire demi-tour. Il emporte un sac léger avec quelques vivres, de l'eau, des vêtements chauds et un imperméable. Il est assez entraîné pour la rando qu'il a entreprise et marche à une allure régulière. Et puis, surtout, il a de bonnes chaussures à tiges montantes et à semelle crantée (pas de baskets).

Il respecte la sérénité de la nature et le tracé des sentiers, n'utilise pas de raccourcis (surtout dans les milieux sensibles) afin de limiter le piétinement de la végétation et apprend à mieux connaître la faune et la flore.

Il respecte le travail des agriculteurs, ne dégrade ni les cultures ni les plantations et n'oublie jamais de refermer derrière lui clôtures et barrières. Il ne dérange pas les animaux ou troupeaux et tient son chien en laisse. Il se renseigne en période de chasse car certains itinéraires peuvent être dangereux.

Il s'informe des règlements qui conditionnent l'accès à certaines réserves naturelles et parcs nationaux et ne fait point de feu dans les régions forestières et de broussailles. Il est également prudent avec l'eau des ruisseaux car sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.

En résumé, le randonneur ne laisse aucune trace de son passage et surtout pas de déchets, qu'il emporte avec lui jusqu'à la prochaine poubelle.