

# RÈGLEMENT pour la participation aux sorties « FORME »



## Chaque participant doit :

- Posséder la carte d'adhérent, à jour, d'un club de Générations Mouvement 73 (pour des impératifs d'assurance) et se munir de cette carte à chaque sortie.
  - Faire compléter par un médecin le "**certificat médical de La Forme**", même pour les marcheurs, Sur ce modèle de certificat obligatoire, si nécessaire, indiquer des limites maximales d'altitude et de dénivelé à ne pas dépasser lors des marches mensuelles et, surtout, pour les séjours Été (y compris refuge) et Hiver. Seront valables, pour une année civile, ceux signés à partir du 1er Septembre de l'année précédente et valable jusqu'au 31 décembre de l'année civile concernée.
- Ce certificat sera remis, signé, au correspondant Forme du Club à la première inscription

## Le correspondant du club :

- S'assurera que tout participant désirant s'inscrire soit bien membre du club, qu'il a déjà fourni son CM.
- Respectera la date limite d'inscription (commande des cars 10 jours avant la sortie)
- Remettra les originaux des CM uniquement à Albert ou à Paul (Courriel)

## Ne pas les envoyer à la Fédération.

Rappel : aucune sortie ne peut avoir lieu sans certificat médical  
Aucune inscription ne pourra être prise par téléphone ou par mail.

## Le jour de la sortie, chaque participant doit :

- Être en possession, de sa carte vitale, de ses papiers d'identité avec le nom et le numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident et (si nécessaire) de sa pharmacopée personnelle.

Prévenir son correspondant, ou un autre participant, en cas de désistement de dernière minute.

### - Avoir un bon équipement :

- Des chaussures avec semelles adaptées à la marche en montagne
- Une paire de bâtons de marche, télescopiques de préférence attachés sur le sac, dans la soute du car.
- Toujours prévoir des vêtements adaptés à la météo ou à la saison (pluie, chaud, froid etc.)
- L'été, emmener un pique-nique et de l'eau en quantité suffisante (restaurant l'hiver).

### - Sécurité :

- Ne pas se surestimer, après avoir pris connaissance des 3 niveaux de marche du jour (rappel fait dans le car) choisir le groupe de marche adapté à sa forme physique du jour et après avoir vérifié d'être en adéquation avec les indications portées sur son CM.
- Suivre scrupuleusement les indications et consignes des encadrants Forme,
- Ne pas dépasser le chef de file, ni quitter le groupe.
- Laisser son sac en évidence sur le chemin, avant de s'isoler pour un besoin naturel et prévenir un voisin.
- Mettre un numéro de téléphone portable pour être joint en cas d'absence avant le départ des cars.

### - Circuits :

En fonction des conditions météorologiques ou autres, les encadrants FORME, avec l'avis des accompagnateurs du club accueillant, se réservent le droit et décident de modifier les itinéraires pour garantir la sécurité des groupes.

### - Remboursements :

- Remboursement **partiel** : sur présentation d'un certificat médical dans les 8 jours ou d'un justificatif en cas de force majeure. En fonction des dépenses déjà engagées et frais internes de la fédération, il sera diminué de :
  - 10 € pour les sorties pédestres mensuelles d'été et la sortie refuge de 2 jours,
  - 25 € pour les sorties raquettes de Février et Mars,
  - 25 € pour les séjours (5 jours) Hiver et Été, (Hors remboursement assurance Groupama)
  - 28 € pour la journée de clôture.
- Remboursement total en cas de décès d'époux (épouse), père, mère ou enfant sur présentation d'un justificatif.

Pour GM 73 : Albert SIBUE Responsable « Forme »