

## INFORMATIONS ET REGLES DE L'ASPRA

(Mise à jour le 09/12/2024)

**L'ASPRA - Association Sportive Pontoise des Retraités Actifs - est une Association loi de 1901.**

### **1- Adhésion :**

L'Association est ouverte à toutes les personnes de plus de 55 ans pour la pratique de la randonnée pédestre, la randonnée en raquettes à neige, marche nordique.

Elle propose aussi des activités culturelles.

Les statuts complets de l'Association sont consultables sur le site Internet : [aspra-rando.com](http://aspra-rando.com)

L'adhésion devient effective au versement de la cotisation annuelle (\*1) à payer avant le 30 octobre de chaque année. L'inscription en cours d'année reste possible. Le Bureau de l'ASPRA peut être amené, cas exceptionnel, à refuser une adhésion.

### **2- Droit à l'image :**

L'Association publie des photos sur son site, ou lors de manifestations. L'adhérent doit signer un "Droit à l'Image" – autorisation permanente-. Celle-ci ne sera donc pas redemandée chaque année. L'adhérent peut, toutefois, interrompre à tout moment la diffusion de ses images en écrivant au Président de l'Association.

### **3- Marche nordique:**

Cette activité est proposée en principe le jeudi matin. Consultez le site.

### **4- Assurances :**

Dans le cadre de toutes les activités qu'elle organise, l'Association est assurée actuellement auprès de la MAIF. Cette assurance couvre : Responsabilité Civile, Défense, Indemnisation des dommages corporels, Dommages aux biens des participants, Recours, Protection juridique, Assistance. Vous trouverez les clauses du Contrat MAIF sur notre site internet de l'ASPRA.

### **5- Assemblée Générale :**

Elle est convoquée une fois par an, tous les membres de l'Association sont invités à y participer. Les votes se font à main levée. L'ordre du jour est fixé par le Bureau de l'ASPRA. Tout adhérent peut demander l'inscription d'une question à l'ordre du jour et proposer sa candidature à l'élection du CA en faisant sa demande par écrit au plus tard 15 jours avant la date de l'A.G. Celle-ci procède notamment à l'approbation des comptes et à l'élection du Conseil d'Administration (C.A.)

### **6- Conseil d'administration :**

Il est élu pour un an, et il élit à son tour son Bureau composé du Président, Vice-président, Secrétaire, Trésorier et éventuellement secrétaire adjoint et trésorier adjoint. Les autres membres du C.A. se répartissent les autres responsabilités : coordination des randonnées, marche nordique, animation, sécurité, culturel. Il se réunit au moins tous les trimestres. Le compte rendu des réunions est mis à disposition sur le site internet de l'association.

## **7- La randonnée :**

C'est l'activité principale de l'Association. ASPRA propose 4 groupes de niveaux.

Groupe 3 : Sorties sans difficulté, avec peu de dénivelés et relativement courtes

Groupe 2 : Sorties de moyenne difficulté en dénivelés et distances

Groupe 2 Bis : Difficultés identiques au Groupe 2 ou légèrement inférieures

Groupe 1 : Sorties pouvant comporter des difficultés, surtout l'été en montagne, et nécessitant une bonne condition physique. Les distances et dénivelés, les éventuels passages accidentés, ainsi que le rythme de la marche, devront être pris en compte lors de la participation à ce groupe.

Les Spéciales : Sorties et mini-séjours proposés en plus des sorties et séjours prévus au calendrier.

Chacun peut participer à l'ensemble des groupes. Il n'y a pas d'obligation d'appartenance à un groupe et l'adhérent aura la sagesse d'établir son choix en fonction de ses capacités, et des informations données sur le site ASPRA, pour chaque randonnée.

**Randonnées courtes** : Du 1<sup>o</sup> Novembre au 30 Avril.

**Randonnées longues** : Du 30 Avril au 1<sup>o</sup> Novembre.

### **Jour des randonnées selon les groupes :**

Groupe 3 : randonnée le vendredi

Groupe 2 : randonnées le mardi

Groupe 2 Bis : randonnée le jeudi

Groupe 1 : randonnée le vendredi

Les dates et horaires sont susceptibles de varier en fonction de la météo ou des distances. A vérifier fréquemment sur notre site internet : **aspra-rando.com**

Les départs se font depuis le Parking 'Foot-Tennis' Pont de Beauvoisin – Savoie. Mais pour des raisons pratiques, les participants peuvent se rendre directement au départ de la rando. Le lieu est précisé dans le calendrier des randos.

## **8- Consignes de sécurité :**

Les randonnées peuvent être annulées en fonction de la météo. Consulter le site ASPRA **jusqu'à 1 heure avant le départ du 'Foot-Tennis'**. Vous y trouverez toutes les informations concernant les randonnées. Il est impératif d'avoir un bon équipement pour randonner : chaussures adaptées et vêtements en fonction de la météo. De même, il faudra se munir de boisson (eau) et nourriture en quantité suffisante.

L'animateur a reconnu le parcours et assure le rythme de marche du groupe. Il est en tête du groupe.

Les animaux de compagnie : chiens...etc. ne sont pas admis lors des randonnées.

**Vous ne trouverez à l'ASPRA ni guide, ni accompagnateur en montagne, mais uniquement des animateurs bénévoles qui s'impliquent pour organiser, dans les meilleures conditions de sécurité, des randonnées tout au long de l'année.**

L'Association invite vivement ses adhérents à respecter les règles de sécurité élémentaires. Chaque adhérent à l'ASPRA est responsable de sa propre sécurité et ne pourra, en conséquence, se retourner juridiquement contre un animateur ou le Président de l'Association.

Rappel des quelques règles de bon sens pour profiter pleinement de la nature lors de nos randonnées :

**Condition physique : Choix du niveau de randonnée.**

**Équipement : Chaussures, vêtements, boissons, aliments.**

**Respect des consignes : Rester derrière l'animateur, ne pas s'écarter du groupe, marcher en file sur une route asphaltée.**

#### **9- Règles de bonne conduite :**

- **RESPECTEZ LES ESPACES PROTÉGÉS**

L'animateur doit se renseigner pour connaître les dispositifs réglementaires, en particulier dans les espaces protégés tels les parcs et réserves naturelles.

- **RESTEZ SUR LES SENTIERS**

Ne prenez pas de raccourcis, restez sur les chemins, pour éviter de piétiner des espèces fragiles.

- **REFERMEZ LES CLÔTURES ET LES BARRIÈRES**

Sachez que vous êtes toujours sur la propriété d'autrui. Refermez les barrières après votre passage.

- **RÉCUPÉREZ VOS DÉCHETS**

Préservez l'environnement, ramassez et remportez vos déchets avec vous.

- **LAISSEZ POUSSER LES FLEURS**

Ne cueillez pas les fleurs et les fruits, apprenez plutôt à les reconnaître dans leur environnement naturel.

- **SOYEZ DISCRET**

Pour mieux apercevoir les animaux sauvages, ne faites pas de bruit. Ne touchez jamais à un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.

- **NE FAITES PAS DE FEU**

Respectez les consignes. En cas d'incendie, composez le 18 ou le 112.

### **10- Covoiturage :**

Le transport depuis le parking du 'Foot-Tennis' jusqu'au départ des randonnées se fait en covoiturage, en remplissant au mieux les voitures. Pour défrayer le chauffeur, un tarif kilométrique/passager est fixé par le C.A. (\*2) . Les frais d'autoroute éventuels viennent en supplément et sont partagés entre les occupants du véhicule.

### **11- Rando-raquettes :**

Plusieurs fois dans l'année, et suivant l'enneigement, l'association organise des sorties raquettes en Chartreuse, dans les Bauges...

Chaque participant doit posséder son propre équipement (raquettes, bâtons...) avant le départ.

### **12- Sorties en autocar :**

Plusieurs randonnées pédestres à la journée, avec déplacement en car vers des lieux un peu plus éloignés, peuvent être organisées durant l'été. Les dates, destinations et coût du transport de ces sorties figurent sur le site internet. Le paiement se fait à l'inscription.

### **13- Séjour rando-tourisme :**

Un séjour de 5/6 jours, dans une région différente chaque année, peut être proposé. C'est un compromis entre randonnée et tourisme afin de satisfaire le plus grand nombre. On peut alors consulter ses modalités sur le site internet. Le prix dépend essentiellement de l'éloignement et du nombre de participants et de l'hébergement. Il faut s'inscrire rapidement, lorsqu'une assurance désistement, pour raisons médicales ou familiales, est contractée, elle prend en compte l'hébergement seulement.

### **14- Festivités :**

Pour cultiver la convivialité entre ses membres, chaque année l'Association propose, par exemple, un repas de fin d'année, une galette des Rois. D'autres manifestations peuvent être ajoutées selon les finances et les circonstances.

### **15- Informations :**

L'ASPRA possède son site internet : **aspra-rando.com** Il est régulièrement mis à jour et contient toutes les informations nécessaires aux adhérents.

Il recèle, entre autre, des photos et diaporamas sur les randos et manifestations.

Consultez-le régulièrement, notamment lors de météo défavorable pour être avisé d'une éventuelle modification ou annulation de randonnée.

\*(1) 25,00 € à partir de la saison 2023/2024

\*(2) 0,15€ du km aller à partir du 1/03/2022