

RÉSUMÉ

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

PARTICIPATION AUX SORTIES, RÉSERVÉE AUX ADHÉRENTES

Sur la base du volontariat, les activités proposées par Pyr'elles sont ouvertes librement à tout membre actif de l'association dont les capacités physiques sont compatibles avec le programme de la sortie proposée.

L'inscription préalable à l'activité est obligatoire, via le site internet.

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Il est demandé lors de l'adhésion de compléter **un questionnaire de santé**. Si une des réponses est positive, **un certificat de non contre-indication à la pratique des sports de montagne** (randonnée, escalade, alpinisme, canyoning, vélo de montagne, etc...) en cours de validité devra être établi par le médecin traitant.

Ce questionnaire est obligatoire pour les nouvelles comme pour les anciennes adhérentes pour toute inscription à une activité.

ORGANISATION DES SORTIES - ENCADRANTES BÉNÉVOLES

Chaque activité proposée est encadrée par une **encadrante accompagnatrice bénévole**.

L'encadrante a une obligation de sécurité mais pas de résultat. Elle prend toutes les mesures qu'elle juge nécessaires au bon déroulement de la sortie : modification, annulation de la sortie en fonction des conditions météo, refus de toute participante dont l'équipement paraît inadapté ou le niveau physique insuffisant pour la difficulté de la sortie proposée, comportement inapproprié, ...

Les encadrantes accompagnatrices bénévoles sont désignées par le conseil d'administration, à minima par la présidente de l'association.

PROGRAMME DES SORTIES

Sur proposition des encadrantes, le bureau de l'association Pyr'elles propose un **programme mensuel d'activités en montagne** pour chacun des groupes de niveau. Il est consultable sur le site internet de l'association.

Certaines sorties pourront être encadrées par des professionnels de la montagne (canyon, alpinisme, ...) ; dans ce cas, une contribution financière sera demandée aux adhérentes.



RÉSUMÉ

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

GROUPE DE NIVEAUX

Les activités en montagne sont proposées selon **3 niveaux** distincts.



MARMOTTE

Elle ne s'aventure pas bien loin de son terrier mais n'est pas pour le moins inactive !

Randonnée : +/- 5 km et +/- 500m de D+ cumulé, sur sentier tracé, aucune expérience en matière d'orientation

Escalade : falaise école, dalle, secteur découverte, niveau inférieur à 5a, uniquement en moulinette

VTT : sentier à pente légère à modérée, sol qui ne glisse pas et de larges courbes



ISARD

La montagne est son terrain de jeu favori, elle y a ses marques et le pied sûr !

Randonnée : +/- 10km et +/- 800m de D+ cumulé, sentier pas forcément visible partout, nécessite un pied sûr, possibilité de passages délicats (pierriers, pentes rocheuses) et/ou nécessitant appui des mains pour l'équilibre

Escalade : niveau compris entre 5a et 5c en moulinette, inférieur à 5a en tête

VTT : sentier comprenant quelques obstacles (racines, pierres), sol en partie instable et courbes plus étroites (sans virages en épingle à cheveux), pente maximale est de 40%



GYPAETE

Elle franchit les sommets sans difficultés et est d'une grand aisance physique !

Randonnée : + de 10km et + de 1000m de D+ cumulé, sur tous types de sentiers et terrains exposés, savoir s'orienter, possibilité de passages exposés (pentes herbeuses, pierriers, névés) et/ou nécessitant appui des mains pour la progression

Escalade : niveau supérieur à 5c en moulinette et dans le 5 en tête

VTT : sentier avec pierres et racines de taille plus importante, sol sous les roues rarement stable avec cassures ou escaliers plats, courbes plus étroites plus nombreuses et pente pouvant atteindre les 70 %

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Choisir son groupe de niveau en ne surestimant pas ses capacités
- Respecter les consignes de(s) encadrante(s) de l'activité
- Respecter les autres membres en toutes circonstances
- Boire et s'alimenter régulièrement
- Signaler toute défaillance, problème, ou faiblesse, même bénigne à l'encadrante
- Rester prudente et vigilante en toutes circonstances

