

Comment préparer sa randonnée:

Vérifier le bon état de votre matériel.

- les chaussures de randonnée notamment (usure, état des semelles, rien de plus désagréable que de perdre une semelle en cours de randonnée).
- le sac à dos adapté à la marche, si possible avec ceinture ventrale et sangle de poitrine (le poids se faisant moins sentir).
- les bâtons de marche sont conseillés.
- les vêtements adaptés à tous les aléas climatiques (pluie, froid, vent soleil) selon la saison.
- les provisions : de l'eau en quantité suffisante, de quoi s'alimenter au cours de la randonnée (fruits secs, barres de céréales...) pour éviter le coup de fringale et le pique-nique éventuel.
- la trousse de secours personnelle avec éventuellement votre traitement médical, car il est interdit aux animateurs de donner quelque médicament que ce soit.
- avoir toujours sur soi son badge et sa licence, ainsi que le "passeport santé" téléchargeable sur notre site internet (fortement recommandé).

Le jour de la randonnée.

- vous rendre au point de rendez-vous indiqué à l'heure. (5 mn avant est bien agréable pour l'organisateur)
- vous présenter à l'animateur pour le pointage.

Pendant la randonnée.

- suivre le tracé emprunté par l'animateur (il a reconnu le circuit et connaît le site). Toute personne qui abandonne le groupe se place de fait en dehors de la protection juridique de l'association.
- ne pas aller plus vite que l'animateur car il adapte son rythme en fonction du groupe qu'il accompagne.
- Si un besoin naturel et pressant (arrêt "technique") ou autre vous sollicite et qui nécessite de s'éloigner du groupe, informez le et laissez votre sac à dos en évidence sur le milieu du chemin.
- en cas d'arrêt de quelque nature que ce soit, prévenir immédiatement l'animateur ou le faire prévenir si le groupe est important.
- Par solidarité envers le groupe, ne pas hésiter à signaler à l'animateur la fatigue visible, mais non exprimée, d'un participant.
- respecter strictement les instructions données lors des trajets sur des portions de routes empruntées par des véhicules et pour traverser des voies.

Les animateurs sont à votre disposition pour répondre à toutes vos interrogations.

Bonnes randonnées!