

## RANDONNER EN TOUTE SECURITE : QUELQUES REGLES POUR UNE BONNE GESTION DU GROUPE

### 1. MATERIEL INDISPENSABLE POUR PARTICIPER A LA RANDONNEE

- ◆ chaussures de randonnée à semelles crantées (imperméables c'est mieux) / l'animateur(trice) se réserve le droit d'imposer des chaussures à tige haute si besoin
- ◆ vêtement imperméable (veste « gore tex », cape, coupe-vent,...)
- ◆ trousse de secours personnelle et fiche santé du Club renseignée
- ◆ couverture de survie
- ◆ son pique-nique et au moins **1,5 litre d'eau** (et plus par temps chaud)
- ◆ ses papiers personnels et un minimum d'argent liquide (n'oubliez pas...les chauffeurs)

### 2. MATERIEL FORTEMENT CONSEILLE

- ◆ sac à dos 30 / 35 litres
- ◆ bonnes chaussettes un peu épaisses (pour éviter les ampoules / le nylon est à proscrire !)
- ◆ lunettes de soleil
- ◆ par temps froid : pull, polaire, foulard, bonnet, gants
- ◆ par temps chaud : casquette, protection solaire
- ◆ un petit sac pour vos déchets et une petite lampe (frontale par exemple)

### 3. RESPECTEZ LES CONSIGNES DONNEES PAR L'ANIMATEUR RESPONSABLE DU GROUPE

- ▶ suivez les responsables
- ▶ ne prenez pas de raccourcis (risque de détruire la végétation ou d'avoir un accident)
- ▶ ne vous éloignez pas du groupe sans prévenir un animateur
- ▶ laissez votre sac à dos en vue au bord du chemin pour signaler votre absence du groupe à l'animateur serre-file afin qu'il vous attende
- ▶ évitez de vous arrêter lorsque le groupe progresse
- ▶ respectez la nature en évitant de jeter quoi que ce soit
- ▶ pour le bien-être de tous veillez à éteindre votre téléphone portable
- ▶ ne fumez pas lorsque le groupe progresse (d'une manière générale, les fumeurs veilleront à ne pas gêner le groupe et ramasseront leurs mégots)
- ▶ veillez à ne pas retarder la progression du groupe pour des passions personnelles (prise de photos, ...)

*Ne cueillez pas les fleurs si belles dans leur milieu et si vite fanées*



**ET VENEZ AVEC VOTRE BONNE HUMEUR POUR UNE BONNE ET BELLE RANDONNEE**