

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

1. MATERIEL INDISPENSABLE POUR PARTICIPER A LA RANDONNEE

- ◆ chaussures crantées tiges hautes (imperméables c'est mieux)
- ◆ 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