



RANDONNÉE PÉDESTRE

SAINT-CYPRIEN RANDOS

Rappel des règles sur la randonnée

(Sécurité et vie de groupe)

Equipement pour randonner : (liste non exhaustive)

Chaussures de randonnée, sac à dos, bâton(s), vêtements adaptés, de quoi s'alimenter et boire, ...

Avant le départ :

Chaque participant se déclare apte physiquement en prenant part à cette randonnée et ne part pas le « ventre vide ».

Pendant la randonnée :

- **Ne pas dépasser l'animatrice / l'animateur responsable de la randonnée.**
- **Respecter les consignes élémentaires de sécurité :**
 - a) Sur la route, en file indienne, tous du même côté.
 - b) Ne pas traverser sans y avoir été invité.
- **A la sortie d'un chemin, si le responsable décide d'un arrêt, celui-ci se fera en retrait de la route.**
- **En cas d'arrêt personnel, informer « le serre-file » qui ralentira sa marche pour vous attendre. Madame / Monsieur déposez alors votre sac à dos en bordure du chemin pour signaler votre pause « personnelle ».**
- **Les enfants sont toujours sous la responsabilité des parents.**
- **Les chiens ne sont pas admis.**
- **Le responsable est toujours en possession d'une trousse de 1^{er} secours. (Ce n'est pas l'infirmerie, le don de médicament est interdit).**
- **L'animatrice / l'animateur est à votre disposition pour tout renseignement (Km parcourus, reste à faire, lieu de pique-nique, ...)**

Quelques conseils :

- **Avoir des vêtements en rapport avec la saison et s'équiper suivant la météo.**
- **En randonnée, comme dans tout effort, la pause se réalise avant l'arrivée de la fatigue.**
- **Boire régulièrement et avoir sur soi, eau, barres énergétiques, céréales... (même pour peu de Km).**
- **Le responsable s'autorise à vous imposer, en cas de besoin, à vous alimenter.**
- **Je suis randonneur, je ne laisse aucune trace de mon passage (même ce qui se dégrade dans le temps).**
- **Si pour des raisons précises, le projet initial est modifié, le groupe devra se rallier à la décision prise par le responsable (après discussion et informations).**

BONNE RANDONNÉE !

Le bureau