



A L'ATTENTION DES RANDONNEURS.

Toutes nos randonnées sont conduites par des animateurs titulaires (ou en formation pour une titularisation) d'un brevet de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS). Elles se déroulent du début à la fin sous l'entière responsabilité des encadrants. La personne qui mène la randonnée est seule "maître à bord" et le groupe doit se conformer à ses instructions.

3 niveaux de randonnée vous sont proposés le lundi (balade) ou le vendredi (randonnée).

Sortie à la journée avec pique nique pour les randonnées, le matin (sauf exception) pour la balade

Balade :

2 à 3 h de marche effective, dénivelé de 100 à 250m allure promenade

Rando Niveau modéré :

3 à 4 heures de marche effective – pistes et sentiers souvent caillouteux – dénivelé jusqu'à 300 m - allure modérée.

Rando Niveau soutenu :

plus de 4 heures de marche effective et/ou dénivelé plus important (500m) allure plus soutenue.

Des fiches descriptives très complètes sont mises en ligne sur notre site internet dans les jours précédant la randonnée-balade, après la sortie de reconnaissance préalable effectuée par les animateurs. Elles indiquent le lieu de rendez-vous (qui peut changer selon les destinations) et décrivent très précisément la randonnée-balade, son intérêt et les difficultés éventuelles. Si les difficultés ne vous semblent pas exprimées clairement, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des animateurs de la randonnée qui sont stipulés sur la fiche.

Il vous appartient de choisir la randonnée adaptée à votre forme physique du moment. Il s'agit avant tout de se faire plaisir, pas de souffrir... Il ne faut donc pas se surestimer, c'est une question de sécurité pour vous, pour le groupe et pour l'animateur.

L'inscription préalable sur notre site internet est **obligatoire**.

Comment préparer sa randonnée.

- ✓ **Lire** attentivement la fiche descriptive des sorties précisant la nature et les difficultés.
- ✓ **Vérifier** sur le site si la rando a été annulée pour raisons diverses.
- ✓ **S'inscrire** sur le site à la randonnée choisie

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.
- ✓ **la trousse de secours** personnelle avec éventuellement votre traitement médical, car il est interdit aux animateurs de donner quelque médicament que ce soit.
- ✓ prévoir des **chaussures de rechange** pour le transport en covoiturage ainsi qu'un sac plastique pour les chaussures de randonnées.
- ✓ avoir toujours sur soi sa **licence ainsi que le "passeport santé"** (garantie de protection) téléchargeable sur notre site internet (fortement recommandé).

Le jour de la randonnée :

- ✓ vous rendre au point de rendez-vous indiqué sur la fiche descriptive.
- ✓ vous présenter à l'animateur pour le pointage
- ✓ Prendre un véhicule de covoiturage choisi ou désigné par l'animateur.

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 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 RANDONNEES !