

## RANDONNER

### Recommandations à lire attentivement

*Avant tout, lire ou relire, le règlement intérieur. Ce mémento est destiné aux nouveaux adhérents à qui nous souhaitons la bienvenue, ainsi qu'aux anciens.*

#### Choisir sa randonnée

Le programme trimestriel et les temps de marche indiqués sont indicatifs.

Attention, certaines randonnées peuvent commencer plus tôt. Soyez attentifs aux mails envoyés par l'animateur pour savoir s'il n'y a pas d'annulation ou de modification. L'heure de retour de rando n'est pas garantie, évitez de prendre d'autres engagements après la randonnée.

Veillez à choisir votre sortie en fonction de votre condition physique : si vous vous engagez dans une randonnée trop difficile pour vous, n'oubliez pas que vous risquez de pénaliser les autres randonneurs.

#### Avant la randonnée

Bien se nourrir lors du dîner la veille et au petit déjeuner.

Vérifier systématiquement les mails le matin avant de se rendre au rendez-vous.

Préparez ce que vous devez avoir avec vous :

- **L'équipement** : Sac à dos et chaussures de randonnée à tiges hautes sont obligatoires. Portez des vêtements adaptés au temps et un sifflet, et n'hésitez pas à utiliser des bâtons de marche. Une couverture de survie, un vêtement de pluie ou un coupe-vent sont recommandés. Pensez également à vos médicaments si vous suivez un traitement particulier.
- **La nourriture et l'eau** : pique-nique, des « en-cas » pour éviter les coups de barre et de l'eau en quantité suffisante (au moins 1,5 l, voire 2 l en cas de forte chaleur).
- **Les papiers** : carte d'identité, votre licence FFRP, la carte vitale, la fiche de santé à mettre dans la poche supérieure de votre sac à dos, liste des animateurs avec leur numéro de téléphone.
- Le **co-voiturage** est fortement recommandé par l'ARPF. Si vous souhaitez en bénéficier, ne vous présentez pas au dernier moment, pensez à prendre des chaussures de rechange (que vous laisserez dans le coffre pendant la randonnée) afin de ne pas salir le véhicule.

#### Pendant la randonnée

Pour le bon déroulement de la randonnée dans la sécurité et la sérénité :

**C'est l'animateur qui gère, décide et conduit la sortie.**

Ne pas précéder l'animateur sans son accord.

En cas de besoin d'isolement, prévenir l'animateur ou le serre file et placer son sac sur le bord du chemin du côté où le randonneur s'en écarte.

Prévenir en cas de problèmes physiques : malaise, fatigue anormale, difficulté à suivre.

Conduite à tenir si vous êtes égarés en randonnée :

- En cas de doute, ne pas quitter le sentier et s'arrêter.
- Utiliser le sifflet pour manifester votre présence, enfiler des vêtements voyants.
- Appeler l'animateur sur son portable, laisser votre portable allumé avec sonnerie activée.

#### En fin de randonnée

Si vous avez bénéficié du co-voiturage, n'oubliez pas de solliciter votre conducteur pour lui payer votre participation. (Nous avons adopté le principe d'un forfait kilométrique par personne transportée, majoré d'une participation aux éventuels péages). Pensez à prévoir l'appoint.

Tous les renseignements concernant notre association sont sur le site .  
Pensez à consulter également le guide des assurances édité par la FFRP.