

Les consignes pour le randonneur

La randonnée est un plaisir facilement accessible et une activité de découverte. Il n'en reste pas moins que randonner en groupe impose des règles que chacun doit s'efforcer de respecter pour la sécurité du groupe.

1°) Aptitude : chaque randonneur doit faire établir par son médecin un **certificat médical d'aptitude à la randonnée pédestre**.

A chaque randonnée tout randonneur doit s'assurer qu'il est capable de suivre le groupe dans le circuit proposé.

A chaque randonnée, le randonneur doit se conformer aux consignes de l'animateur. En cas d'arrêt « technique » en informer quelqu'un et poser sac et/ou bâtons en bord de chemin.

2°) Equipement : Chaque randonneur doit avoir un équipement choisi selon la saison et à la randonnée proposée :

- Chaussures adaptées au terrain et lacets en bon état.
- Bâtons : 1 ou 2 bâtons avec 1 ou 3 brins selon les habitudes et à régler en fonction de sa taille et du terrain. Ne pas mettre les mains dans les dragonnes lors de descentes ! Si les bâtons ne sont pas utilisés ils doivent avoir pointes en bas y compris sur le sac à dos.
- Sac de contenance suffisante pour mettre le piquenique, l'eau, un vêtement de change et un vêtement de pluie en fonction de la météo....
- Vêtements : ils assurent la protection contre les aléas météo. Ils sont choisis de façon à être quittés ou enfilés facilement, si possible légers et résistants.

3°) Comportement : En randonnée pensons à récupérer nos déchets, soyons discrets et respectueux des milieux traversés.

Neuville le 11/12/2014