

INFORMATIONS GÉNÉRALES pour les séjours « RANDOS MONTAGNE »**EN MONTAGNE, LIBERTÉ SE CONJUGUE AVEC RESPONSABILITÉ****COMPORTEMENT**

Nous parcourons des espaces qui sont propriétés communales ou privées. Respectons cultures et prés de fauche, restons sur les sentiers et refermons les barrières après notre passage.
Dialoguons avec les gens du pays, alpagistes, bergers, gardiens de refuge et saluons les autres randonneurs.
Admirons les fleurs sans les cueillir, respectons le calme pour ne pas affoler la faune sauvage ;
Rempportons nos déchets.

LE RISQUE ZÉRO N'EXISTE PAS

Randonner en montagne c'est parcourir un espace naturel qui garde des aspects inconnus, imprévisibles. Soyons prudents et humbles. Soyons solidaires, restons suffisamment groupés en gardant un contact visuel. Nul n'est à l'abri des risques naturels (chute de pierres, glissements de terrains, orages). Les conditions météorologiques changent vite et sont différentes d'une vallée à l'autre suivant l'altitude. L'homme est fragile dans ce milieu qui peut devenir hostile.

RÉUSSIR SA RANDONNÉE

L'animateur propose des randonnées adaptées au niveau du groupe, en tenant compte de la dénivelée plus que de la distance.
Il est important de ne pas partir trop vite et d'adapter le rythme de la marche en fonction de la pente. Marcher régulièrement en respectant un arrêt de 5 à 10 minutes par heure.
Boire avant d'avoir soif (attention l'eau du torrent même bien claire peut-être souillée en amont en passant près de troupeaux ou sur des ardoises). Se méfier des sols glissants.
L'oxygène commence à diminuer au-delà de 1500 mètres. L'effort et l'altitude font grimper le rythme cardiaque. Les randos seront donc progressives.
Une préparation physique personnelle est conseillée à base de course à pied, de balade à vélo ainsi qu'un travail dorsal et abdominal. Les randonnées du jeudi participent à cette préparation.

LE MATÉRIEL

Indispensables, les chaussures à tige haute et semelle type «Vibram », doivent bien maintenir le pied et être imperméables, les chaussettes de randonnée (plus une de rechange dans le sac), les guêtres ou stop-tout.
Pour la journée, un sac à dos de 35 à 45 litres avec ceinture ventrale et 2 bâtons télescopiques.
Vêtements : le principe des 3 couches avec 1 sous-vêtement synthétique évacuant l'humidité de la transpiration, 1 couche polaire et 1 coupe-vent imperméable dans le sac à dos
Éventuellement une cape recouvrant le sac à dos ou un protège-sac.
Crème solaire, lunettes de soleil, chapeau, gants, gourde, lampe de poche ou frontale, couteau, 1 sac poubelle
Quelques barres de céréales, fruits secs
Pour les amateurs : jumelles pour observer la faune et appareil photo pour les souvenirs.

oooooooooooooooooooo

Il est nécessaire de faire des efforts pour s'élever, mais il ne s'agit pas d'une compétition. Le but recherché est de découvrir ensemble des espaces naturels en prenant le temps d'en admirer la beauté et la diversité. De retour chez vous, après un repos bien mérité, vous garderez le souvenir des moments privilégiés que vous aurez vécus et vous n'aurez qu'une attente : « Recommencer à marcher sur d'autres pentes vers d'autres sommets »