

## CODE DU RANDONNEUR

L'adhésion implique votre intégration au sein de la grande famille des randonneurs, à la vie associative de notre club et à l'esprit de convivialité qui nous réunit. Mais la vie d'un groupe important comme le nôtre, nécessite de la part de tous, le respect de quelques règles de bon sens, qui doivent permettre à l'ensemble des randonneurs, de pratiquer leur activité en toute sécurité. L'accueil, l'intégration, l'écoute des nouveaux adhérents sont faits tout au long des activités dans la gentillesse, la courtoisie, le bon aloi.

### Rappel des règles de sécurité

L'animateur conduit le groupe en randonnée, détermine l'itinéraire, la distance, l'allure et la fréquence des arrêts et leur durée.

### Randonneur

- 1) Vous avez sur vous votre licence, carte d'identité, de sécurité sociale.
- 2) Vous appliquez les consignes.
- 3) Vous ne dépassez pas l'animateur.
- 4) Laissez votre sac sur le bord du sentier en cas d'arrêts inopinés impliquant de vous éloigner du chemin et s'il y a impossibilité de prévenir.
- 5) Restez attentifs à vos voisins et répercutez les éventuelles informations provenant du serre-file, auprès de vos voisins ou du responsable.
- 6) Vous avez à vous conformer à la décision du responsable en cas de modification du projet initial, en cas d'incident ou d'accident l'ensemble du groupe s'arrête, seul le responsable décide de la conduite à tenir.
- 7) Si malgré toutes les précautions prises, un randonneur se perd, il doit rester immobile sur le sentier et attendre la recherche entreprise sous la conduite du responsable d'activité.
- 8) Chacun est responsable de sa santé et doit avoir le cas échéant sa pharmacie dans le sac à dos. Le responsable de l'activité possède une trousse de premiers secours, mais ce n'est pas une infirmerie et le don de médicament est interdit.

### Quelques conseils

- Privilégiez les chaussures à tige haute et semelles crantées.
- Ne partez jamais le ventre vide, un petit creux peut perturber votre journée. Buvez régulièrement même en hiver et ayez sur vous : eau, biscuits, fruits secs ...
- Equipez-vous en fonction de la saison et de la météo.
- Choisissez la randonnée adaptée à votre forme du moment et ne surestimez pas vos forces.
- Le responsable d'activité et l'animateur sont à votre disposition pour vous fournir toute information concernant la longueur, les difficultés du circuit et la distance restant à parcourir.
- Respectez l'environnement (faune, flore) et la propriété d'autrui (restez sur le sentier, ne cueillez pas de fruits ni les fleurs qui sont beaucoup mieux dans la nature que fanées dans votre main en fin de randonnée !) Ne laissez pas de détritux dans la nature !
- L'animateur et le responsable du jour assument la responsabilité morale du groupe.

Facilitez leur la tâche.

Bonne randonnée !