

US et COUTUMES de RANDO-LISLE

Equipement du randonneur :

Il faut avoir un sac-à-dos suffisamment grand pour contenir ce qui suit :

- La carte d'identité, carte Vitale, carte de Mutuelle
- Eventuellement Médicaments personnels avec leur ordonnance, un écrit avec le traitement, les allergies, la personne à prévenir si besoin
- Vêtements protégeant du froid et de la pluie
- Rechange pour la pause de midi (sensation de chaud)
- Gants et bonnet dans le fond du sac
- Eau et nourriture en quantité suffisante pour la durée de la rando
- Une **lampe frontale**
- Une **couverture de survie**
- Une bonne paire de chaussures de marche avec **semelles crantées**

Une paire de bâtons est conseillée

L'association pratique le covoiturage pour se rendre sur les lieux de la rando. Prévoyez une paire de chaussures de rechange pour mettre après la rando afin de protéger le véhicule qui vous transporte ou le vôtre si vous transportez.

Comportement du randonneur :

- La randonnée est choisie **en fonction de la classification et de votre condition physique du moment**
- Au cours de la rando, partir devant ou augmenter le rythme ou redémarrer après une pause ne peut se faire qu'avec l'accord de l'animateur.
- En cas d'**arrêt technique**, **prévenir** et laisser le sac au bord du chemin afin de signaler votre présence
- **Restez groupés**, soyez **concernés par les personnes qui vous suivent**, arrêtez-vous et alertez si vous n'avez plus de contact avec le randonneur qui vous suivait ; Si chacun fait de même, cela remonte jusqu'à l'animateur
- Sur les chemins sinueux ou en lacets, **ne coupez pas les virages**, restez sur le chemin, afin d'éviter l'érosion par les pluies et la disparition du sentier
- Ne laissez trainer **aucun déchet**, ramenez tout à la maison
- Respectez la faune et la flore. Evitez de cueillir des fleurs, elles peuvent être rares et protégées, elles sont très belles sur place ou en photo
- Respectez les limites de propriétés, refermez derrière vous les portes et les barrières - Respectez le bien d'autrui, le glanage n'est toléré que si le propriétaire a fini la récolte
- Dans tous les cas, vous devez **vous conformer aux décisions que prend l'animateur**, ou à celles que prend le serre-file, nommé pour cette rando par l'animateur.

L'animateur :

- Il est responsable du déroulement de la rando (parcours, rythme, durée des pauses) et de la **sécurité du groupe**
- Il doit **régler son pas sur le participant le moins rapide** du groupe, et non l'inverse !
- Il peut modifier tout ou partiellement le trajet en fonction des circonstances, il s'efforce de garder le niveau de difficulté prévu si cela est possible
- Il partage, si possible, la trace avec un autre animateur présent à la rando
- Il peut proposer des variantes, si le parcours le permet, à ceux qui le désirent
- Il est responsable de la sécurité du groupe auprès du club, et donc du **président** dont il reçoit délégation, et **auquel il doit rendre compte**.

Le covoiturage

Sur le programme, le montant du covoiturage est indiqué par « frais ».

IL est calculé sur la base de 4 personnes par voiture. IL est fonction du nombre de kilomètres. Il n'y a plus de part fixe. Il est proportionnel au nombre de km A/R parcourus en voiture au tarif de 0,081€/km. Le montant obtenu est arrondi à l'euro le plus proche et ne peut être inférieur à 1€.

Les éventuels frais d'autoroute sont à partager entre conducteur et passagers. Ils ne sont pas inclus dans le covoiturage.