

2019

CHARTRE RANDONNEUR



Au Gré des Sentiers

15/05/2019

Charte Randonneur

➤ Choisir sa randonnée

Les informations présentes sur le programme trimestriel sont indicatives.

Veiller à ne participer qu'aux randonnées adaptées à votre condition physique (si vous participez à une sortie trop difficile pour vous, n'oubliez pas que vous risquez de pénaliser les autres participants) – en cas de doute contacter l'animateur-.

➤ Avant la randonnée

Préparer vos **équipements et fournitures** indispensables (l'accès à la sortie pourra être refusé en cas d'équipement insuffisant) :

- **nourriture** (pique-nique du midi, en-cas) et **eau** (~1,5l) **en quantité suffisante**,
- pharmacie personnelle,
- **vêtements** adaptés à la saison et à la météo,
- **chaussures de marche en bon état**,
- bâtons :
 - conseillés pour la randonnée,
 - obligatoires et spécifiques pour la marche nordique.
- carte vitale, papiers d'identité, licence,
- fiche de santé (personne à prévenir, n° de sécurité sociale, coordonnées du médecin traitant, traitement en cours, éventuels problèmes de santé).

Un sifflet peut-être utile.

Consulter le **planning** pour avoir l'information sur l'heure et le lieu du rendez-vous, le type de marche, la difficulté et le coût du covoiturage -pensez à prévoir l'appoint-. En cas de doute, contacter l'animateur du jour.

Être attentifs aux messages envoyés pour savoir s'il n'y a pas d'annulation ou de modification.

➤ Départ des randonnées

- Respecter les horaires de rendez-vous (en général 8h45 ou 13h45), toute personne arrivant après l'heure indiqué prend le risque de ne pas pouvoir participer à l'activité.
- S'inscrire sur la feuille de présence.
- **Covoiturage :**
 - respecter les consignes de l'animateur pour la constitution du covoiturage,
 - le déplacement se fait sous la seule responsabilité des conducteurs qui se sont proposés,
 - en cas d'accident durant le trajet, c'est l'assurance du conducteur qui intervient,
 - les personnes se proposant d'utiliser leur véhicule doivent être à l'écoute de l'animateur,
 - les conducteurs retenus s'engagent à avoir un permis valide, une assurance « personnes transportées », un véhicule en bon état, et à respecter le code de la route,
 - les chauffeurs et le nombre de personnes par voiture sont définis par l'animateur. Il ne doit pas y avoir de voiture à 3 personnes s'il y a au moins une voiture à 5,
 - des indications sont données par l'animateur aux conducteurs avant le départ sur le trajet et le lieu de rendez-vous de stationnement,
 - aucune voiture ne doit quitter le parking avant le feu vert de l'animateur,
 - les participants prévoient une **paire de chaussures** pour le retour et la monnaie pour le covoiturage (se référer au planning des sorties).

Charte Randonneur

➤ Pendant la randonnée

- C'est l'animateur qui gère, décide et conduit la sortie.
- Sécurité :
 - Respecter ses instructions en ce qui concerne la sécurité du groupe : traversée des voies, marche sur la route, etc,
 - ne pas se séparer du groupe sans autorisation. -Si une personne veut quitter le groupe, elle doit obligatoirement en aviser l'animateur qui lui donnera devant témoins des consignes adaptées à la situation-,
 - en cas d'arrêt, prévenir l'animateur ou le serre-file et déposer son sac sur le bord du chemin.
 - Prévenir en cas de problèmes : malaise, fatigue anormale, difficulté à suivre,
 - si un randonneur s'égare, ne pas quitter le sentier et s'arrêter, manifester sa présence, appeler l'animateur ou le serre-file sur son portable,
 - la propre sécurité du pratiquant est avant tout assurée par sa propre vigilance Il veillera, par son comportement, à ne pas mettre en péril sa sécurité ni celle du groupe.
- Règles de bonne conduite :
 - respecter la nature,
 - ramener ses déchets (y compris les biodégradables),
 - suivre les sentiers et ne pas prendre de raccourcis,
 - respecter la propriété et le travail d'autrui (récolte, fruitier etc.),
 - ne pas troubler le calme de la faune sauvage et respecter la flore,
 - ne pas déranger les troupeaux d'animaux domestiques,
 - refermer les clôtures après passage le cas échéant.

➤ En fin de randonnée

Si vous avez bénéficié du covoiturage, n'oubliez pas de payer votre participation et de changer de chaussures pour le retour en voiture.

➤ En conclusion

Les animateurs sont des bénévoles et vous pouvez le devenir à votre tour avec un tutorat.