

Ami(e) randonneur (euse),

Tu as décidé d'adhérer à un club de randonneurs, ce qui implique de **randonner en groupe**. Il est évident que tu dois en **respecter les règles**. Voici, une liste de consignes à lire attentivement.

Pour toute randonnée, tu dois avoir obligatoirement :

- Des chaussures de randonnée en bon état,
- Un vêtement de pluie,
- Un vêtement chaud (y compris gants, bonnet),
- De l'eau en quantité suffisante, il est conseillé deux litres pour une journée,
- Ta pharmacie personnelle (pansement, alcool à 90°, granulés d'Arnica, cachets de Doliprane, couverture de survie, sparadrap, bande Velpeau).
- Un sifflet (Peut-être utile dans les lieux où le téléphone ne passe pas)

Pendant la randonnée, tu dois respecter les consignes de l'animateur de la sortie et suivre ses directives. C'est lui qui décide du parcours. Il règle l'allure quitte à modérer l'ardeur de certains.

Au départ de la randonnée, un « serre-file » est désigné par l'animateur. Il sera chargé de compter les participants et de fermer la marche. La responsabilité de l'animateur est limitée à la connaissance et au suivi de l'itinéraire.

Elle ne saurait être engagée si un quelconque incident ou accident survient.

- Tu ne dois en aucun cas le perdre de vue,
- Tu ne dois en aucun cas quitter le groupe,
- Tu ne dois en aucun cas quitter le sentier. Si tu dois le faire pour satisfaire un besoin naturel, pose ton sac au bord du chemin, ainsi le « serre-file » sera prévenu et t'attendra,
- Tu dois prendre conscience de tes possibilités physiques et surtout éviter la surestimation pour ne pas pénaliser le groupe qui sera obligé de t'attendre. L'animateur peut refuser la présence d'un membre dans un groupe.

Le comportement à adopter durant la randonnée :

Dans un groupe, il n'y a pas de place pour l'égoïsme.

- Veille à ne pas laisser trop d'espace entre les marcheurs. Si le rythme est trop rapide, tu dois en parler à l'animateur,
- Le groupe doit se montrer solidaire, si une personne se trouve en difficulté. Il est interdit de l'abandonner. En cas de fatigue, si une personne est contrainte de faire demi-tour ou de raccourcir, il faut impérativement que deux autres personnes l'accompagnent,
- Tache d'avoir toujours un œil sur la personne ou le groupe qui te précède, pour être informé du changement de direction, ainsi que sur les personnes qui te suivent afin de s'assurer qu'il n'y a pas de problèmes,
- Si tu te perds, reste sur place ou revient à la dernière balise,
- Si les marcheurs sont obligés de suivre une route, tu dois circuler en file indienne, à droite ou à gauche suivant la dangerosité de l'endroit. C'est l'animateur qui jugera,
- La traversée d'une route doit se faire groupée, obligatoirement,
- La traversée d'une passerelle doit se faire un par un. En effet, elle peut être endommagée par les intempéries, sans aucun signe visible.

Respecte l'environnement.

- Tu as le devoir de protéger la nature,
- Tu dois emporter tes déchets, ne **pas "abandonner" les papiers hygiéniques, prévoir un sachet.**
- Tu dois suivre le sentier, et ne pas prendre les raccourcis,
- Tu dois te conformer aux décisions qui interdisent la cueillette des plantes protégées,
- Tu dois respecter ceux qui pratiquent d'autres sports (vélo, moto, quad...),
- En cas de battue, il faut absolument se regrouper pour traverser cet espace.
- Aucune cueillette n'est tolérée ni dans les lieux protégés, ni dans les vergers que nous traversons

Quelques précisions au niveau des sorties :

- **Nouveau Groupe du Mercredi** : RDV sur le parking de Carrefour à Saint Georges Les Bains.
- **Groupe du jeudi sénateurs** : RDV Parking voie ferrée, face au pré de l'école élémentaire

Attention : Pour certaines sorties nous vous proposons un **regroupement** dans une autre ville, bien vérifier le lieu le jour du départ.

Les sorties sont prévues en **voitures particulières** jusqu'au départ du sentier de randonnée. Une participation au **co-voiturage** de 0.10cts/kms est à organiser entre les randonneurs.

Les randonnées sont **proposées par des bénévoles** qui s'en tiendront à l'itinéraire prévu. Cependant il est possible que le lieu ou la date d'une randonnée, soit modifié(e) en fonction des conditions météorologiques ou de la disponibilité des bénévoles.

La section randonnée **existe** car des **bénévoles « référents »** relayent les informations à l'accueil, programment des réunions avant chaque période (automne, hiver, printemps-été) pour préparer les sorties, où vous êtes invités.

Nous vous invitons vivement à proposer une sortie dans l'année pour établir le calendrier, il est évident que sans propositions de sorties **l'activité peut s'arrêter**.

Pour information la saison dernière, 144 randonneurs dont 5 bénévoles référents ont participé aux sorties.

Le programme se prépare en réunion en fin de trimestre avec le groupe, une invitation sera faite par le référent.

Au moment de l'établissement du programme, les randonnées n'ont pas encore été reconnues et peuvent donc faire l'objet de modifications qui seront précisées en temps opportun.

Il peut être proposé une fois par mois des **sorties à la journée** pour ceux qui le souhaite, en parallèle la sortie demi-journée est maintenue.

Chaque randonneur choisit la **sortie en fonction de ses capacités** et demeure responsable de son choix et de sa conduite, mais il se doit **d'entendre les consignes** de l'animateur de ladite sortie.

Si vous avez un doute, **les renseignements** sont à demander à l'animateur **de la sortie** au préalable avant de s'engager.

Par mesure de précaution, les chiens ne sont pas admis aux sorties.

Le **certificat médical** n'est pas obligatoire pour votre inscription, mais si toutefois vous aviez un **problème de santé** au cours de la saison et que vous devez interrompre pour un certain temps les marches, merci de fournir au secrétariat un **certificat médical de reprise** pour cette activité.

Lors de votre inscription vous devrez choisir votre groupe :

- JEUDI SENATEURS
- JEUDI SENATEURS marche santé
- MERCREDI
- DIMANCHE

Cela ne vous **enlève pas la possibilité de vous joindre à une sortie d'un groupe différent** à condition de le signaler à la personne qui mène la randonnée (question d'effectif)

La MJC CS **remercie les bénévoles** qui participent & organisent les sorties, ainsi que les nombreux adhérents
Bonnes randonnées à tous pour cette nouvelle saison !