



## Rappel concernant les règles de sécurité

*Le président de l'association à laquelle vous adhérez est le seul responsable du groupe, donc va vous donner quelques règles pour bien randonner sans soucis.*

*Alors pour randonner déjà un équipement idéal pour tous les temps :*

*Pour la randonnée sur sentiers pierreux, la chaussure montante devient recommandée afin de protéger la cheville des entorses, elle doit être imperméable (Goretex) avec une semelle qui ne glisse pas sur les pierres mouillées. L'avant du pied bénéficie d'une protection contre les chocs et les cailloux.*

### Conseils

*N'hésitez pas à acheter une chaussure de marche d'une demi pointure de plus que votre taille habituelle.*

- Lacey vos chaussures sans trop les serrer, avec double nœuds pour éviter s'arrêter pour le refaire,*
- Bâtons de marche pour les personnes qui le souhaitent et Podomètre pour avoir une idée du nombre de pas que vous faites ou km,*
- Les Chaussettes, loin d'être secondaire, le choix de bonnes chaussettes de randonnée a son importance. En effet, malgré de bonnes chaussures, le fait de marcher avec des chaussettes standards ou inadaptées peut s'avérer très vite handicapant, avec notamment l'apparition d'ampoules ou de gênes spécifiques. Privilégier la bouclette,*
- Vêtements, on parle de trois couches, - 1-le sous-vêtement porté sur la peau (important) a pour fonction d'offrir une certaine protection thermique et surtout d'absorber et d'évacuer la transpiration - La deuxième couche conserve la chaleur : pull, sweat ou veste polaire – Le vêtement imperméable et coupe-vent constitue la troisième couche. Les capes de pluie -ou poncho - constituent une solution en cas d'intempéries, protégeant l'ensemble du corps et du sac à dos.*
- Toujours une bouteille d'eau pour se réhydrater, pour éviter les crampes.*

### LES CONSIGNES DE SECURITE AUX RANDONNEURS.

*En groupe, vous devez vous déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée, pour permettre le dépassement des véhicules.*

*Suivez les consignes et les recommandations des Animateurs – Vous avez un guide-fil et un serre-fil et un/deux gilets jaunes (éclaireurs) au milieu pour les traversées de route.*

- 1. Le guide-fil conduit la rando, connaît le circuit et les difficultés, responsable de la rando. Ne jamais le dépasser.*

## 2. Le Serre-File : Il est désigné pour sécuriser et fermer la marche

- Il veille à ne laisser aucun participant seul en arrière du groupe sans surveillance.
- Il veille à la sécurité du groupe en se postant à l'arrière du groupe
- Il avertit de l'arrivée de véhicule à l'arrière du groupe.
- Il veille à ce que les véhicules puissent remonter le groupe en sécurité
- Informez le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe, mettez votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler, rappeler au serre-fil votre arrêt

## 3. Les éclaireurs, sont parmi vous et surveille que tout va bien, c'est eux qui vous feront traverser à l'appel du guide-fil les routes. Ils sécurisent les traversées d'axes routiers en aval du groupe

Vous ne devez traverser qu'après vous être assuré que les éclaireurs soient en place de chaque côté et ont vérifié de faire la traversée sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules.

Vous avez l'obligation d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils y en a - Aux intersections à proximité desquelles il n'existe pas de passage prévu pour les piétons, empruntez la partie de la chaussée en prolongement du trottoir, et ne traversez pas en diagonale.

**Environnement :** Respectez les lieux et les chemins : remportez vos détritrus, papiers, épiluchures etc... Ne cueillez ou ne récoltez rien, ni fruits, ni fleurs sur le parcours.

Les chiens ne sont pas acceptés

**Fin de la randonnée :** n'hésitez pas à faire part de ce qui a été positif et quelquefois négatif, afin d'améliorer les conditions de la rando.

PS – ayez toujours votre licence de la Fédération avec vous

Un responsable à une trousse de secours – Aucun animateur n'est habilité à donner des soins ou un médicament. C'est donc à chaque participant de disposer dans son sac de ses propres médicaments/sucre.

Un rappel en cas d'accident les numéros qu'il faut composer à partir de votre portable



*Nous vous souhaitons de belles randonnées*