

A lire attentivement avant de signer et à respecter au cours de la randonnée

CONSIGNES A L'ATTENTION DES RANDONNEURS

LE CERTIFICAT DE NON-CONTRE INDICATION à la pratique de la randonnée

Il est exigé pour **tous les adhérents**. L'**original** est remis avec le **dossier** d'inscription.

LA TENUE

Favoriser plusieurs vêtements légers, (3 couches : sous vêtement, pull ou sweet polaire, coupe-vent), avec ouverture complète devant, c'est plus facile pour réguler la température.

Se couvrir en fonction de la météo :

Vêtement « anti-pluie »

Vêtement « coupe-vent »

Vêtement « contre le froid »

Chaussures de randonnée maintenant la cheville, confortables et imperméables.

Prévoir des protections pour leur rodage.

CONTENU DU SAC A DOS

1 veste légère et imperméable ou cape de pluie.

1 paire de gants (hiver)

1 coiffure pour le soleil ou le froid

1 petit gobelet pour partager le café

1 canif + 1 bout de ficelle

1 bouteille d'eau 50cl minimum.

Quelques sacs en plastique (déchets ou pour les chaussures souillées en cas de covoiturage)

CONDUITE A TENIR

Le groupe marche à droite sur les routes et à 2 de front maxi (ou suivant les consignes de l'animateur)

Les membres du groupe attendent aux carrefours sans traverser les voies.

L'itinéraire et le rythme de la marche sont indiqués par les animateurs, ainsi que les départs et les arrêts.

Si un marcheur doit s'arrêter, il prévient ou fait prévenir l'animateur en tête du groupe ou le serre-file et dépose son sac sur le chemin.

CO-VOITURAGE

En cas de co-voiturage, il sera demandé une participation dont le montant variera en fonction du prix des carburants.

Il sera affiché sur le planning des sorties.