



## A l'attention du « Parfait Randonneur »

Vous randonnez en groupe, vous vous rendez sur les lieux de randonnée par un système de covoiturage....

Voici quelques petites recommandations.

### 1-Votre équipement

- Portez de bonnes chaussures et chaussettes de randonnées.
- Equipez-vous en fonction de la saison :
  - vêtements chauds en **hiver**
  - tee short de rechange l'**été**, protection solaire, chapeau, lunettes de soleil
  - cape de pluie en toute saison

**Dans votre sac :**

- Licence FFRP, carte d'identité et N° téléphone d'un proche
- Quelques petits « en-cas » (fruits secs, barres énergétiques, fruits...)
- Boissons pour s'hydrater régulièrement
- Votre petite trousse de pharmacie : médicaments personnels et toute recommandation qui vous soit indispensable en cas d'incident, ainsi de quoi soigner les ampoules et vos petits bobos

### 2-Votre sécurité et celle du groupe

- Suivre les consignes de sécurité de votre animateur
- Ne jamais aller au delà du chef de file de la balade
- Respectez le code de la route du piéton en toute circonstance :
  - utiliser toujours les trottoirs et accotements lorsqu'ils existent
  - pour les passages délicats, respectez strictement les consignes de votre animateur et redoublez de vigilance
- Si vous devez vous arrêter, prévenez quelqu'un et disposez votre sac en bordure du chemin
- Prévenez le responsable du groupe ou le serre file dès que vous avez un problème (ampoule, contusion, fatigue etc...)
- abstenez-vous de manger baies, fraises des bois... que vous cueilliez à moins d'un mètre (nos amis les bêtes les ont peut-être souillées et peuvent vous transmettre une maladie grave)
- En cas d'orage : dispersez vous, éloignez vous des arbres, débarrassez vous des objets métalliques.

Trois attitudes simples à retenir :

- Se tenir le plus bas possible
- Essayer de diminuer au maximum la surface de contact avec le sol (l'isoler du sol)
- Les deux pieds doivent être proches l'un de l'autre et ne pas faire de pont

### 3-Votre comportement

- arrangez vous avec vos amis randonneurs pour le covoiturage
- n'oubliez pas d'emporter une paire de chaussures de rechange que vous pourrez mettre après la randonnée pour éviter de salir le véhicule que vous emprunterez pour le retour de randonnée
- Le long du chemin :
  - respectez et protégez la nature
  - emportez avec vous l'amitié, la bonne humeur et la convivialité