

RANDONNEE

Recommandations pour la pratique et l'encadrement des activités de randonnée pédestre.

POUR LE PRATIQUANT

- Renseignez-vous sur la randonnée, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge. Dans le fond du sac nous vous conseillons de prendre: une paire de gants, des lunettes de soleil, un couvre chef, une veste de pluie, une petite pharmacie, une lampe frontale, une couverture de survie, des vivres de courses.
- Sachez organiser votre sac à dos.
- Marchez lentement et régulièrement.
- Buvez beaucoup et souvent et alimentez-vous régulièrement.
- Respectez les consignes de l'encadrant.
- Munissez vous de votre licence.
- Si vous êtes égarés, posez-vous calmement et consultez carte, boussole et altimètre ou revenez au dernier point de contact avec le groupe.
- Par temps de brouillard, ne vous engagez pas dans des zones hors sentier pouvant présenter des risques de chutes dans des barres rocheuses.

POUR L'ENCADRANT

- Préparez soigneusement votre course avant de partir: connaissance de l'itinéraire, de la météo, choix de votre matériel personnel.
- Présentez votre sortie le vendredi soir au président ou son représentant.
- Prévoyez un fond de sac comme décrit ci-dessus.
- Remplissez avec soin la fiche de sortie, laissez un double dans le casier randonnée ou dans la boîte à lettres du club.
- Assurez-vous de la validité des licences des participants.
- Expliquez l'itinéraire choisi, les différentes variantes possibles aux participants.
- Prendre une trousse de pharmacie pour le groupe.
- Assurez-vous du contenu des sacs des participants pour éviter des désagréments.
- Arrêtez-vous aux changements de direction et attendez les retardataires.
- Si le groupe est important, prenez soin de désigner un serre-file.
- Pensez toujours que votre rôle est aussi celui d'un accompagnateur dans un milieu riche et varié, dont l'approche implique une ouverture vers l'autre et un bon sens pédagogique.
- Ayez soin de vous former à des techniques plus pointues de la randonnée : aux secteurs de la randonnée alpine ou de la raquette à neige par exemple.

NB : Toute sortie non annoncée le vendredi soir ou non signée par le président ou son représentant n'est pas considérée comme une sortie du club. Ces sorties informelles ne sont pas sous la responsabilité du club et en aucun cas les participants ne pourront utiliser le matériel et le minibus du club ou effectuer une réservation de refuge au nom du CAF Bassin Clusien.

Document adopté par le comité directeur du 30/04/2013