



REGLES DE BONNE CONDUITE DU RANDONNEUR

AVANT LA RANDONNEE, SE RENSEIGNER (sur le programme, sur le site ASTORS31, sur le tracé de la randonnée...)

Se renseigner pour connaître les caractéristiques de chaque randonnée et les prévisions météorologiques, afin d'apprécier les contraintes et difficultés éventuelles, avant de décider de participer, selon les capacités physiques personnelles d'effort et d'endurance et l'état de santé du moment.

EQUIPEMENT DE BASE

- Chaussures de marche à tige haute et semelles crantées. Guêtres (conseillé)
- Vêtements adaptés au froid, au vent..., bonnet ou casquette, gants, lunettes de soleil, crème solaire.
- Un sac à dos de randonnée, adapté à la taille, confortable, bien fixé par des sangles en bretelles et ceinture, de capacité suffisante pour les vêtements de la randonnée, la boisson et le pique-nique. Dans le sac à dos, poncho ou vêtement imperméable. Rechange. Carte d'adhérent et carte vitale.
- Gourde(s) pleine(s) d'eau (au moins 1 litre et repas si randonnée à la journée)
- Bâtons de randonnée recommandés (obligatoires pour les sentiers de montagne)

LE GUIDE : L'animateur est responsable, jusqu'à la fin de la randonnée, des personnes qu'il a pris en charge au départ et qui constituent le groupe. L'animateur gère l'effort du groupe. Il assure la cohésion spatiale du groupe (éviter l'isolement d'un ou de plusieurs participants). Il désigne un serre-file qui avertit dès qu'un arrêt se produit. Il sait en permanence se situer. Il s'adapte à l'évolution des conditions météorologiques, du terrain et du groupe.

PENDANT LA RANDONNEE CHACUN DOIT :

- **Respecter les consignes et décisions du guide.**
- **Garder en permanence le contact avec le groupe.**
- **Signaler toute difficulté qu'il rencontre ou tout besoin d'arrêt.**

Covoiturage : Les trajets se font en covoiturage, organisé entre les participants à partir du lieu de rendez-vous prévu sur le planning. Les personnes qui se rendront directement au point de départ de la randonnée devront prévenir l'animateur du jour par message SMS le matin de la randonnée. Les conducteurs proposent leur voiture un peu à tour de rôle et transportent avec participation aux frais. L'assurance incluse dans la licence, ne couvre pas le covoiturage. C'est l'assurance du conducteur qui couvre ses passagers.

LE RANDONNEUR DOIT TOUJOURS ETRE PORTEUR DE SA CARTE D'ADHERENT, SA CARTE VITALE ET LES DONNEES PERSONNELLES NECESSAIRES EN CAS D'INTERVENTION MEDICALE (groupe sanguin, allergie, contre-indications...)