

Conseils et consignes aux randonneurs

- Jamais sans mon sac à dos (poids adapté)
- Une gourde ou bouteille d'eau (au moins 1 litre, voir selon saisons et climat)
- De bonnes chaussures (spécifiques à la randonnée)
- Vêtements chauds (hiver et/ou montagne) : gants, bonnet, polaire, coupe-vent
- Protection soleil (casquette, lunettes, crème)
- Protection pluie (cape de pluie, protège sac)
- Des vêtements de rechange (à adapter selon la randonnée : durée, difficulté, saison...)
- Le pique nique (lors du pique nique penser aux vipères : taper les pieds, faire du bruit)

Impératif

- **Prévenir l'animateur de problèmes éventuels de santé.** Il en tiendra compte si nécessaire et pourra veiller à ce que vous suiviez.
- Normalement ne pas dépasser l'accompagnateur mais, dans le cas de sorties faciles, si « **Plus rapide que le groupe** » : on attend aux croisements ou bifurcations les indications du responsable ».
- Chacun doit assurer le lien avec celui qui le suit et veiller, en cas de chemins multiples, à ce que le suivant prenne la bonne direction.
- **Arrêts techniques** : on prévient sa voisine ou son voisin. Partant dans la nature, on laisse son sac à dos au bord du chemin pour alerter le serre-file qui ne doit laisser personne derrière lui.
- Sur la route un groupe de randonneurs est assimilé à un convoi. Il doit donc marcher à droite de la chaussée
- Le sourire et la bonne humeur

Les cotations des sorties

- Quatre niveaux liés à la longueur et/ou dénivelé de chaque sortie : Tous marcheurs (14 km, de 0 à 500 m dénivelé, sentiers). Moyens marcheurs (18 km, de 0 à 800 m dénivelé, sentiers, sentes). Bons marcheurs (22 km, de 0 à 1200 m dénivelé, sentiers, sentes et hors sentiers). Très bons marcheurs (plus de 22 km, plus de 1200 m, sentiers, sentes et hors sentiers). Ces termes ne tiennent pas compte des difficultés ou risques éventuels de chaque randonnée, indépendamment de la longueur et du dénivelé.
- Deux qualificatifs ont été ajoutés : marcheurs expérimentés (barres, câbles, pierriers délicats, pas d'escalade facile ...) et marcheurs alpins (sortie à haute altitude, passages de neige importants, conditions météo à gérer...).

Inscriptions

- Les permanents peuvent orienter vers l'organisateur ou vers d'autres sorties des personnes qu'ils ne connaissent pas.
- Jusqu'au moment du départ l'organisateur peut refuser une personne qui ne répond pas aux conditions requises.
- Dans la mesure du possible, être présents à la réunion d'information qui précède la sortie

En cas d'accident. Voir les consignes données aux animateurs

Bonne randonnée. La Présidente de la SPES. Hélène Pralraud (06 82 39 89 34)

22/01/2009