

### Consignes et recommandations

**Pour que les randonnées restent un moment de convivialité et de détente pour tous, il est bon d'avoir en tête quelques règles de bonne conduite et de sécurité.**

*L'animateur de la randonnée est le seul maître de sa randonnée, c'est lui qui décide du parcours, le respect des consignes et recommandations est obligatoire pour tous les participants.*

*Avant toute participation à une randonnée, chaque personne doit évaluer son aptitude physique à effectuer le parcours suivant les caractéristiques fournies par l'animateur. Il doit informer, avant le départ, de ses problèmes de santé. Il doit s'équiper en fonction de la randonnée choisie et de la météo prévue. Il doit être vigilant sur la nécessité d'être autonome (eau, vivres, couverture de survie, traitement médical). **L'animateur peut refuser un adhérent si les conditions de sécurité ne sont pas requises.***

*Tout participant est censé accepter les risques irréductibles inhérents à la pratique de la randonnée Exemple : se tordre un pied, buter contre un caillou, glisser sur une forte pente.*

### Les engagements du Randonneur

*Intégrer le fait que les animateurs sont des bénévoles, Ils donnent de leur temps et parfois plus pour préparer randonnées et séjours. Le participant s'engage à être respectueux des organisateurs et des autres participants et doit participer de manière active à la cohésion du groupe. Il s'engage à ne pas perturber le bon déroulement du séjour et des randonnées.*

*Respecter les consignes données par l'animateur. L'animateur est responsable du groupe qu'il conduit. Il a une obligation de sécurité. Il assume une responsabilité civile contractuelle, et sa responsabilité pénale peut être engagée en cas de préjudice grave. À ce titre, il est fait obligation aux adhérents de respecter les décisions de l'animateur. Personne ne peut mener la randonnée à sa place, sauf cas de force majeure.*

*Respecter l'environnement, la plupart des chemins empruntés sont privatifs, il y a lieu de respecter les lieux, la faune, la flore, les cultures et le tracé des sentiers, n'utilisez pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion.*

*Se sentir responsable de sa propre sécurité et se comporter comme tel. Vous devez vous montrer prudent, vigilant aux obstacles, respectueux du code de la route et des principes de marche en groupe.*

### Consignes et recommandations :

- *Ne jamais dépasser l'animateur sauf autorisation, dans ce cas pour partir en avant du groupe, avant de quitter l'animateur, demandez-lui jusqu'à quel repère sur le terrain vous pouvez marcher*
- *Ne pas prendre de raccourci*
- *Informez l'animateur ou le serre file lorsque vous quittez momentanément le groupe. Mettez votre sac en dos en bordure de chemin.*
- *Ne laissez pas trop d'espace entre les marcheurs. Tâchez d'avoir toujours un œil sur la personne ou le groupe qui vous précède. Aux bifurcations, assurez-vous que celui qui vous suit a bien vu la direction que vous allez prendre, sinon attendez. Ne pas chercher à rattraper celui qui vous précède mais attendre celui qui vous suit est la seule méthode pour garder la cohésion du groupe, éviter les ruptures et ne pas perdre une partie du groupe.*
- *Si vous vous perdez rester sur place ou revenir à la dernière balise, l'animateur vous retrouvera plus facilement.*
- *Si une personne est en difficulté, le groupe se montre solidaire jusqu'à ce qu'une solution soit trouvée. Aucune décision personnelle ne peut être prise sans l'accord formel de l'animateur.*
- *Informez l'animateur de toutes difficultés rencontrées au cours de la randonnée, fatigue, vertige, blessure ou autres.*
- *Personne, pour quelques raisons que ce soit, ne peut quitter la randonnée sans que l'animateur ait pris les dispositions nécessaires et donné son accord. Si l'adhérent persiste dans sa décision de quitter seul la randonnée, il sera informé par l'animateur, devant témoins, que son départ décharge de toute responsabilité l'animateur et l'association. S'il s'agit de difficultés physiques, l'animateur s'assurera de son retour dans les meilleures conditions de sécurité.*
- *Pour la traversée d'un axe routier attendez le signal de l'animateur pour traverser. Attention nous ne sommes pas autorisés à arrêter la circulation.*
- *Lorsque le circuit emprunte des routes. A défaut de trottoir ou d'accotements praticables un groupe organisé se déplacera sur la chaussée ouverte à la circulation :  
Soit à droite en colonne par 2, sans jamais atteindre l'axe centrale de la route. Si le groupe est important, il sera divisé en sous-groupe de 20 personnes, chaque sous-groupe espacé de 50m.  
Soit à gauche (moins de 30 personnes) à la condition stricte d'être en colonne par 1. C'est à l'animateur de choisir le côté de la marche et de former des groupes si nécessaire, ne pas se disperser des 2 côtés.*

*Il est fortement recommandé d'avoir dans son sac à dos, sa licence FFRP, un numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident et une pièce d'identité, sa carte vitale, sa carte de groupe sanguin notamment lors de séjours éloignés du domicile.*

**L'adhésion à l'association implique le respect des statuts, règlement intérieur et/ou charte. Pour tout manquement à ces consignes et recommandations, l'adhérent pourra être exclu temporairement ou radié par le conseil d'administration.**