

# GUIDE RANDONNEES / LOISIRS DIVERS

## REGLES ET PRINCIPES:

. notre groupe d'amis(es) randonneurs(euses) n'est pas constitué en association

. pas de cotisation ni droit d'entrée

. de ce fait, en cas d'accident de voiture ou de randonnée, aucun remboursement de frais, dédommagement ou indemnité ne pourra être demandé

. les dépenses occasionnées par nos activités sont :

- celles inévitables : carburants, autoroutes, parkings, **participation aux frais de déplacements pour reconnaissances des itinéraires de randonnée depuis janvier 2012**
- celles facultatives : boissons, entrées pour certaines visites, places pour spectacles ou promenades (bateaux, chevaux, calèches...), locations de matériels (canoës, bateaux...)...

. assurances auto et individuelles obligatoires.

. les activités ont toujours lieu le dimanche, en règle générale la rando le 1° du mois et le loisir le 3°, sauf :

- en janvier : traditionnelle Galette des Rois le 2° dimanche, rando le 3° ou 4°
- en septembre : loisir le 2° (après rentrée scolaire), rando le 3° ou 4° (accès aux massifs forestiers règlementé jusqu'à la fin septembre)

. le dimanche loisirs se décompose ainsi :

- matin : activités diverses = visite, exposition, salon, ballade (équestre, nautique, aérienne)...
- après-midi : mini rando, petite ballade
- ou toute la journée pour manifestations importantes

. si rando annulée :

- par manque de participant : les personnes intéressées seront averties **le jeudi matin par mail**
- pour raison météo : annulation le samedi soir, ou dimanche matin si incertitude, **par tél**
- report aux dimanches suivants, quitte à déplacer la date du loisir **ou même à l'annuler.**

. les personnes intéressées sont priées de me contacter au plus tôt, et au plus tard le mercredi précédant la rando avant 20H00, quitte à me laisser un message sur répondre

. toujours me faire savoir si vous invitez des amis(es) ou des mes membres de votre famille, auxquels vous aurez expliqué le fonctionnement de notre groupe, pour des questions d'organisation (covoiturage, quantité de café, emplacement pique-nique, tarifs réduits pour groupes...)

. vous êtes responsables des personnes que vous invitez : aptitude à la rando, équipements corrects, respect des horaires, règles de politesse, etc... **A ce sujet, suite à des incidents :**

- une personne arrivant dans le groupe ou y étant invitée pour la première fois sera attendue (dans la limite du raisonnable) en cas de retard, car cela peut arriver à tout le monde d'être en retard. Elle sera attendue une fois, mais pas deux, car ce ne doit pas devenir une habitude

- **toute personne ne disant pas « bonjour » ne randonnera pas avec nous.** Elle repartira d'où elle est venue, quelque soient l'heure à laquelle elle se sera levée et le nombre de kilomètres parcourus

- **toute personne faisant la gueule ou ne disant pas « au revoir » ne reviendra pas dans le groupe.**

Pas d' « au revoir » => donc on ne se revoit plus

. ne pas hésiter à me contacter pour tout renseignement complémentaire

- . toujours prévenir en cas de contretemps, empêchement ou retard pour éviter attentes inutiles
- . je peux mettre en contact téléphonique les randonneurs(euses) habitant la même localité et désirant faire du covoiturage jusqu'au lieu de rdv
- . avant de démarrer la rando description de celle-ci avec photocopie de carte : itinéraire, longueurs, dénivelés, nature du terrain, paysages traversés, sites, vues, lieu de pique-nique...
- . les marches se font toujours au rythme du plus lent(e).
- . enfin, si vous connaissez de jolis sites, d'agréables itinéraires de rando, de plaisants circuits pédestres touristiques, faites nous le plaisir d'en parler ; toutes les idées, propositions ou suggestions sont les bienvenues (même si vous ne participez pas).

## EQUIPEMENTS :

. obligatoires :

- chaussures de randonnée (maintenant correctement les chevilles)
- coupe-vent imperméable (K-WAY)
- sac à dos
- pique-nique
- eau

. conseillés :

- été : casquette, lunettes de soleil, quantité d'eau doublée
- hiver : vêtements chauds (notamment pour les pauses)
- toutes saisons : téléphones portables pour contacts divers (retard, égarement sur itinéraires, secours...)

. bienvenus :

- appareils photos pour futurs souvenirs
- jumelles
- petites gourmandises à manger ou à boire

## ALIMENTATION :

- . prendre un petit déjeuner consistant avant de partir
- . si vous n'avez pas d'appétit en vous levant, emportez le dans la voiture et consommez le avant de démarrer la rando
- . éviter de marcher longtemps ou de faire des efforts à jeun = risque d'hypoglycémie
- . nourritures à éviter = toutes les charcuteries : elles encrassent l'organisme et n'offrent aucun apport énergétique
- . je fournis toujours le café, chaud et avec sucre => à vous de porter verre, tasse ou gobelet
- . **penser à s'hydrater fréquemment pendant la marche.**

La devise du groupe : une journée de sentier = une semaine de santé

