Conseils et consignes aux randonneurs

Tout d'abord

Ne pas oublier :

- **Une gourde ou une bonne bouteille d'eau.**
- **De bonnes chaussures** (ainsi que des protections ou une paire de rechange pour éviter de salir le car).
- **Son téléphone** (qui peut servir de GPS pour suivre l'itinéraire ou, en cas d'urgence, pour contacter le meneur ou un autre randonneur).
- **Son pique-nique** (À noter que nous déjeunons en salle).

Impératif

- **Le matin, ne soyez pas en retard. Départ du car à 8h précises** du 15 Avenue Walwein (devant l'école Diderot).
- Pendant la marche, **évit**ez de dépasser le(s) meneur(s) dans la mesure du possible.
- Prévenir le(s) meneur(s) de **problèmes de santé éventuels**.
- Si l'on est plus rapide que le groupe, **on attend aux croisements ou bifurcations** les indications du meneur.
- **Chacun doit assurer le lien** avec ceux qui le suivent et veiller, en cas de chemins multiples, à ce que les suivants prennent la bonne direction.
- **Arrêts techniques** : on tente de se retenir jusqu'à l'arrêt du groupe. Si urgence, on prévient sa voisine ou son voisin qui **avise le serre-file**.
- Sur la route, un groupe de randonneur est assimilé à un convoi, Il doit donc **marcher à droite de la chaussée**.
- **Vous vous retrouvez seul dans le sentier**, vous avez l'impression de ne plus suivre le groupe, vous pensez que vous n'êtes plus sur le bon chemin... Que faire ?
 - **Arrêtez de marcher**. Si vous êtes sur le bon sentier, un autre membre du groupe vous rejoindra très bientôt. Si vous n'êtes plus sur le bon sentier, il sera beaucoup plus facile de vous retrouver si vous êtes stationnaire.
 - **Contactez le meneur du jour par téléphone** (son numéro figure sur la page de présentation de la rando du jour ---> Fiche itinéraire du car) ou toute personne que vous savez présente à la rando, pour qu'elle prévienne le(s) meneur(s).
- **Venir avec le sourire et la bonne humeur...**

Inscriptions (et désistements)

Pour participer à une randonnée, il faut :

- **Se pré-inscrire via Internet jusqu'à la veille de la date d'inscription indiquée sur le site (Le vendredi minuit précédant la rando).** <http://randos.mont.free.fr>
- **Vérifier impérativement l'état de son inscription** (via son compte) le week-end précédent la rando pour éviter, si le car est plein, tout déplacement inutile le jour de la rando. (Capacité d'un autocar : **entre 53 et 59 personnes**).
- **Désistements** : Les désistements pourront être enregistrés sur internet au plus tard le vendredi minuit précédant les randonnées. **Les inscriptions seront donc définitives à compter du vendredi minuit (sans possibilité de remboursement).**

Règles de priorité :

1. **3 inscriptions sont toujours « prioritaires »** (meneur, gestionnaire salles, gestionnaire inscriptions).
2. **Toutes les autres personnes pré-inscrites par Internet, par ordre alphabétique du nom de famille à partir d'une lettre tirée au sort** (*cette lettre figure sur le site Internet*).

Fournir un certificat médical d'aptitude à la randonnée (À renouveler si problèmes de santé).

INFOS UTILES :

- **Site Internet** : <http://randos.mont.free.fr> (*infos, planning, inscriptions en ligne, ...*)
- **Adresse courriel** : randos.mont@gmail.com

En cas de besoin, bénévoles pouvant être contactés :

Janine 06 60 69 42 18
Claudine 06 70 34 30 31
Marc 06 15 03 56 80
Bernard 06 16 13 18 31
Pascal 06 61 91 87 91