



CHARTRE DE L'ADHÉRENT EN RANDONNÉE PÉDESTRE en PLAINE

Votre Médecin vous a reconnu apte à la randonnée pédestre en plaine, en été comme en hiver. Lors de votre inscription au CRSS, vous avez produit le certificat de non contre-indication ou votre auto questionnaire de santé. Maintenant de superbes sorties s'offrent à vous. Vous adapterez votre marche à l'allure moyenne du groupe. Des marches exceptionnelles avec pique-nique, des sorties délocalisées... En pleine nature.

Programmation des sorties :

Les sorties sont planifiées à l'avance. Le calendrier prévisionnel est consultable sur le site internet du club.

Équipement normal nécessaire :

- Des bâtons (Voir avec l'animateur.)
- Des chaussures de marche confortables et adaptées.
- Une pèlerine de pluie ou un poncho.
- Une coiffure pour se protéger du soleil comme du froid.
- Eau en quantité suffisante. Barres de céréales ou fruits.
- Quelques pansements individuels pour les ampoules, et "compeeds".
- Petit sac à dos.

Vos Animateurs vous demandent :

En cas de passage sur la chaussée d'observer strictement le code de la route et d'attendre dans tous les cas les consignes de l'animateur. S'il n'existe pas d'accotement ou de trottoir, le groupe de randonneurs qui constitue un groupement organisé doit **se déplacer sur le bord gauche de la chaussée**, exclusivement en colonne par un. C'est obligatoire pour une personne isolée ou pour un groupe de randonneurs, sauf si cela est de nature à compromettre sa sécurité. Selon la configuration de la route, le groupe peut se déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux, en veillant à laisser libre la partie gauche de la chaussée pour permettre le déplacement des véhicules. Un groupe ne doit pas dépasser 20m de longueur, sinon séparer en sous-groupes distants de 50m.

En cas de traversée de chaussée d'attendre le groupe et les instructions de l'animateur avant de vous engager.

À un animateur, ou à défaut à un adhérent de revêtir le gilet fluorescent et de rester à l'arrière de la colonne.

De bien suivre leurs recommandations : ils sont bénévoles et ont la responsabilité morale du groupe qu'ils encadrent, mais vous êtes les premiers responsables de votre propre sécurité. Respectez leur implication en leur facilitant la tâche.

L'Adhérent doit :

- Avoir sur soi sa licence et son dépliant passeport santé.
- Ne pas venir accompagné d'une personne non licenciée à la FFRS.
- Respecter les observations amicales de l'animateur et écouter ses conseils.
- Rester à portée de vue de l'animateur et ne pas quitter le groupe sans prévenir.
- Ne pas prendre l'itinéraire dit "raccourci" parce que l'on connaît.
- Jamais se trouver ni devant l'animateur de tête, ni derrière le serre-file.
- Respecter l'allure moyenne du groupe.
- Attendre les derniers et être attentif au comportement de ses voisins.
- Respecter l'environnement (ramener ses déchets, ne pas cueillir les fleurs ou casser des branches).
- Après un pique-nique ou une pause, remettre le site en état.
- Ne pas amener son animal de compagnie, même en laisse.
- Rester convivial.
- Alerter immédiatement l'animateur en cas de malaise ou de gêne, ou de douleur inhabituelle.

La randonnée pédestre en plaine est un excellent sport qui tonifie le cœur et les muscles.

Votre animateur de randonnée.

NB : en cas de pluie, la sortie sera annulée