

La charte randonnée pédestre\* du CRSS ainsi que celle éditée par la Fédération Française de Randonnée\*\* reprennent les bases et obligations que doivent **respecter les participants**.

Les spécificités de la randonnées montagne nécessitent de les compléter.

Avant de partir vous devez **évaluer vos capacités à faire la rando** qui est proposée en fonction des caractéristiques de difficultés (distance, dénivelé, altitude, passage délicat, ...). Vous devez **impérativement vous inscrire pour chaque randonnée** auprès de vos animateurs. Selon l'évaluation de la rando (Effort, Technicité et Risque cotés de 1 à 5 par la FFR), ils seront à même de vous conseiller dans votre décision. Ils pourront décliner la présence d'un participant qui ne serait pas au niveau ou mal équipé.

### Le déroulement des sorties:

La veille **préparer son sac** et ses équipements.

Ne pas **partir le ventre vide** ou au moins prévoir un bon encas au départ de la rando.

**Le respect de l'heure de départ** du lac de Samatan est un préalable pour le respect de tous et la bonne tenue du planning de la rando. En cas, d'empêchement de dernière minute, il faut impérativement prévenir un des animateurs.

Les **covoitureurs** sont pénalement et civilement responsables du respect des règles du code de la route et de la législation, de la sécurité de leur véhicule et du choix du parcours pour se rendre au point de départ de la randonnée. Ils doivent posséder les **coordonnées téléphoniques** des animateurs de la rando pour les contacter en cas d'incident sur la route.

Dès le départ pédestre de la rando et jusqu'au retour au point de départ, vous êtes **sous la responsabilité des animateurs bénévoles** formés par la FFRS. Vous devez donc être à leur écoute et respectueux des consignes qu'ils vous donneront.

**L'échauffement** se fera pendant les **15 premières minutes** de marche à allure modérée.

En aucun cas, vous ne devez prendre l'initiative de modifier le parcours prévu (raccourci ou autre) sans l'accord des animateurs. **Ne vous éloignez pas du groupe** sans prévenir.

Les **arrêts animateurs** doivent être **mis à profit** pour satisfaire vos besoins (naturels, réhydratation, sustentation, couches de vêtements, réglages des bâtons, etc )

En cas de difficultés ou de besoins spécifiques en dehors des pauses, il faut **toujours alerter un des encadrants** pour qu'il puisse gérer la situation et le groupe en toute sécurité.

Le repas du midi se prendra en général au plus haut du circuit à des horaires variables d'où l'importance de prévoir des encas.

Une **vigilance accrue** sera demandée pour **la descente** et les bâtons seront sollicités au mieux (pas de dragonne, réglage des bâtons, ...).

A la fin de la rando, des étirements seront proposés pour une bonne récupération des sollicitations physiques.

Le débriefing de fin de sortie permet à chacun de donner **son point de vue** sur le déroulé de la séance et éventuellement de tirer des **pistes d'amélioration**.

Le retour routier se fera toujours sous la **responsabilité des covoitureurs**.

Il faut noter que les covoitureurs ont en plus de la rando, la responsabilité et la fatigue supplémentaire de la conduite pendant 2 à 4h. Merci lors de vos inscriptions de préciser votre possibilité de **prendre votre voiture** pour éviter de solliciter toujours les mêmes conducteurs.

## Équipements indispensables

- Vos documents:

Licence, Passeport santé, Carte vitale, et aussi les autres...

- Chaussures de randonnée:

montantes et imperméables avec une semelle antidérapante.

- Bâtons spécifiques randonnée:

ils aident à l'équilibre et réduisent la fatigue ils doivent être réglables car la hauteur est différente en montée et en descente ou au moins avoir un grip long.

- Vêtements adaptés:

La technique de superposition des couches permet de s'adapter plus facilement aux conditions.

Toujours avoir un couvre-chef adapté à la saison.

Le vêtement de pluie est indispensable car la météo peut changer très vite en montagne.

Les gants et les guêtres pourront être conseillés.

- Sac à dos confortable:

Il doit être adapté selon la durée de la rando et à votre morphologie 20 à 40 litres à la journée.

Les gourdes doivent être accessibles et avec éventuellement un tuyau souple pour pouvoir s'alimenter tout au long de la rando. Un sifflet est souvent incorporé à une bretelle.

- Alimentation et eau:

L'eau pour une journée est d'environ **1,5 à 2 litres** mais peut varier suivant les conditions météo. Il n'y a pas toujours des points d'eau sur le parcours. Même si c'est le cas il faut éventuellement utiliser des filtres ou des pastilles pour assainir l'eau.

Des **encas énergétiques** sont indispensables à prendre aux différentes pauses pour maintenir un bon niveau d'effort (barres, fruits secs ...)

Le pique-nique sera toujours tiré du sac à la pause du midi.

- Autres équipements:

Lunettes de soleil, crème solaire.

Vos traitements à prendre le midi, pansements, mouchoirs en papier, ....

Couverture de survie.

Vêtements, chaussures et chaussettes de rechange.

Téléphone chargé (Carte, Gps, Lampe, Photo, Appel secours, ...).

Si vous partez sans le club, la carte au 1/25000, la boussole et la trousse de secours sont indispensables.

*Bonne rando montagne **en toute sécurité** et avec beaucoup de plaisir à découvrir en groupe les merveilleux paysages de montagne ainsi que la flore et la faune sans oublier le patrimoine.*

\* [Charte CRSS randonnée pédestre](#)

\*\* [Charte du randonneur de la FFR](#)