

## CONSIGNES POUR LE RANDONNEUR

### Equipement:

Chaussures de marche OBLIGATOIRES

Prévoir des vêtements de rechange

Prévoir des vêtements adaptés aux diverses conditions météo

Sac à dos avec boisson, fruits secs ou autres aliments

Bâtons éventuellement

Carte vitale (+carte mutuelle éventuellement), licence, pièce d'identité, espèces

### Pendant la randonnée:

A toutes et à tous la convivialité est souhaitée

Respecter les consignes de l'animateur

Ne pas se séparer du groupe, autrement dit, respecter l'allure moyenne du groupe

Ne pas dépasser les animateurs (gilets jaunes)

Respecter les arrêts, ne repartir qu'au signal des animateurs

**Respecter ABSOLUMENT les consignes de l'animateur pour la traversée d'une route**

Signaler à l'animateur ou au serre-file son arrêt pour satisfaire un besoin naturel urgent

**Ne pas quitter le groupe** (sauf circonstances particulières)

Sur une route on marche à **gauche en file indienne ou à droite par deux**

Si l'on doit faire deux groupes, suivre les consignes des animateurs

Ayez un BON ETAT D'ESPRIT, les animateurs sont des bénévoles qui consacrent du temps pour vous

Respectez l'environnement En cas de météo défavorable, la sortie peut être annulée