

CSDMA-RETRAITE SPORTIVE de CHATEAU-GONTIER

CONSIGNES POUR LE RANDONNEUR

Équipement:

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)

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

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

Respectez l'environnement ,ne pas jeter dans la nature ses déchets alimentaires ou hygiéniques.

En cas de météo défavorable, la sortie peut être annulée.

Les animaux ne sont pas acceptés.