

### **A LIRE AVANT CHAQUE DEPART DE RANDONNÉE**

Présentation de la sortie & désignation du serre-file.

#### **Consignes et règles de sécurité à respecter par tous les participants :**

1. Marcher à gauche en file indienne, dans les agglomérations et sur les routes.
2. Utiliser les trottoirs ou bas-côtés lorsqu'ils existent et sont praticables.
3. Emprunter les passages pour piétons et respecter les feux. Ne pas traverser avant l'arrêt complet des véhicules et sans le signal de l'animateur.
4. Traversée de route avec peu de visibilité : se positionner en ligne et au signal de l'animateur, traverser tous en même temps et le plus rapidement possible.

#### **Des pauses sont prévues tout au long de la journée.**

- Avertir l'animateur, ou le serre-file, si l'on a besoin de s'arrêter en dehors des pauses programmées.
- Ne pas trop s'éloigner de son groupe pendant les arrêts.
- Déposer son sac sur le bord du sentier afin de se signaler.
- Le serre-file reste en queue du groupe. Il s'assure que tout le monde suit l'allure de la randonnée et signale à l'animateur tout problème. Il arrête la colonne si nécessaire.

Si un randonneur « **perd** » le groupe, il faut impérativement qu'il reste à l'endroit où il a vu le groupe pour la dernière fois. Dès que l'on va s'apercevoir qu'il manque une personne, un membre de l'équipe d'encadrement viendra le rechercher.

#### **Personnes avec problèmes de santé (malaises, diabète, etc. ...) :**

Aviser l'animateur au départ et lui préciser où trouver sur les médicaments.

**NOTA** : L'animateur peut être appelé à modifier le parcours initialement prévu pour diverses raisons : retard sur l'horaire initial, difficulté imprévue, météo, etc.

...