

PARTICIPER A UNE RANDONNÉE

<http://alsmrando.fr>.

➔ AVANT LA RANDONNÉE:

- Choisir une randonnée : les informations se trouvent sur le site internet (qui contient les dernières informations) <http://alsmrando.fr>.
- Les randonnées ont lieu le Mercredi et le Dimanche mais d'autres jours peuvent être proposés; bien regarder les dates.
- Choisir une randonnée de **difficulté adaptée à ses capacités et à son niveau de pratique (tenir compte du dénivelé, du temps de marche et du niveau de difficulté)**.
 - ☐ N1 : itinéraire facile, accessible à tous,
 - ☐ N2 : itinéraire sur sentier difficile ou hors sentier, possibilité de présence de vide,
 - ☐ N3 : itinéraire sur terrain exposé ou aérien, passages aménagés (câbles, mains courantes, quelquefois usage des mains).
- **NE PAS VOUS ENGAGER DANS UNE RANDONNÉE INADAPTÉE A VOTRE NIVEAU :VOUS METTEZ L'ENSEMBLE DU GROUPE EN DIFFICULTÉ, VOUS NE VOUS FAITES PAS PLAISIR ET DE PLUS, VOUS POUVEZ VOUS METTRE EN DANGER;**
- Les randonnées sont réservées aux membres de la section randonnée, mais si vous n'êtes pas encore adhérent, il est possible de faire deux **randonnées d'essai** en contactant l'animateur de rando ; les descendants ou ascendants d'un membre de la section peuvent participer occasionnellement à une ou deux randonnées.
- S'inscrire auprès de l'animateur de la rando par téléphone, ou SMS si ceci est précisé sinon il suffit de se présenter au point de départ du covoiturage.
- Préparer son matériel : sac, chaussures de randonnée, bâtons, eau, pique-nique éventuel, crème solaire, etc...

➔ AU DÉPART DE LA RANDONNÉE

- Le départ a lieu **sauf mention contraire** du parking du DIAPASON (entre le Diapason et le cimetière) à l'heure indiquée.
- Arriver **10 minutes avant l'heure indiquée** (qui est l'heure de départ effective) ;
- Le trajet se fait en voitures particulières en covoiturage avec partage des frais sur la base de 0,40 € par km par voiture ou en minibus. Il est important que les randonneurs utilisent leur véhicules à tour de rôle.
- Respecter les consignes des chauffeurs.
- **Prévoir de l'argent liquide et de la monnaie pour le partage des frais;**

➔ PENDANT LA RANDONNÉE

- Respecter scrupuleusement les consignes données par l'animateur de la rando et le serre-file.
- La durée, la distance ou le dénivelé sont indicatifs. Ces données sont établies à partir de traces GPS ou d'une reconnaissance faite avec une vitesse différente de celle du groupe. D'autre part il peut y avoir des estimations de dénivelé qui omettent le cumulé. On

constate enfin que d'un GPS à l'autre les mesures sont différentes. Il faut donc accepter des variations pouvant aller jusqu'à 20 % de ce qui est annoncé.

- **Rester groupés derrière l'animateur de la rando et signaler à l'animateur tout problème, arrêt ou incident.**

➔ APRÈS LA RANDONNÉE

- Changer de chaussures, mettre les chaussures de rando dans un sac (utilisez le sac à chaussures) ;
- Régler sa part de covoiturage selon les directives de l'organisateur de randonnée ;
- Dans le cas d'utilisation du minibus, **participer au nettoyage du véhicule** afin de le rendre propre pour les autres utilisateurs.