

# SECTION RANDAUSSONNE



## CHARTRE DU RANDONNEUR

Pratiquer la randonnée pédestre en groupe, c'est avant tout partager une activité qui apporte :

- Des bienfaits physiques par l'effort qu'elle demande.
- Des bienfaits psychologiques par la sociabilité qu'elle permet entre randonneurs.

Il ne s'agit pas de faire de la compétition, nous sommes au sein d'une association dont les buts recherchés sont la détente et le loisir.

Nous devons donc prendre la mesure de nos capacités et ne pas chercher à les outrepasser.

Chacun doit donc se déterminer en fonction de ses aptitudes, mais aussi selon sa forme physique du moment.

On prend certainement davantage de plaisir en marchant à l'aise, plutôt qu'en peinant à l'arrière d'un groupe que l'on a du mal à suivre et dont on peut perturber la progression.

De plus, pour respecter la nature et les animateurs qui vous accompagnent, nous demandons de suivre les recommandations suivantes :

### Respectons Les Espaces Protégés

- De nombreux espaces naturels remarquables (parcs nationaux, réserves naturelles ...) sont protégés par des dispositifs réglementaires.
- Que ce soit sur le littoral, à la montagne, dans les zones humides ou ailleurs, ces espaces accueillent les randonneurs.

Pour connaître les dispositifs réglementaires, renseignez-vous.

### Restons Sur Les Sentiers

- Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme. Restez sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces fragiles.

### Refermons Les Clôtures Et Barrières

- Sur les chemins, nous sommes parfois sur la propriété d'autrui. Pensez à fermer les clôtures et barrières après votre passage.

### Récupérons Nos Déchets

- Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas.
- Ramassez et remportez tous vos déchets et vos épiluchures.
- Soyez volontaire pour préserver notre environnement.

### Laissons Les Fleurs Pousser

- ☒ Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que chez nous. Ne pas arracher de fleurs, de bourgeons, de pousses.
- Apprendre à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement.

### Soyons Discrets

- Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits. Restez discret pour avoir une chance de les apercevoir.
- Ne touchez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.

### Ne Faisons Pas De Feu

- Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature. Respectez les consignes et en cas d'incendie faites le 18 ou le 112.

## Dans Le Groupe

Le randonneur doit partir du principe qu'il doit s'adapter à la discipline de groupe, l'animateur ne peut pas adapter sa gestion du groupe à chaque individu. Le randonneur doit donc s'adapter aux recommandations suivantes :

- Au départ de la randonnée –si cela n'a pas été précisé- s'informer du nom de l'animateur et du serre-file.
- Restez entre l'animateur et le serre-file.
- Respectez la vitesse imposée par l'animateur, ne vous éloignez pas du groupe pour quelque motif que ce soit.
- Si vous désirez vous arrêter, ou vous isoler en dehors des haltes du groupe, vous devez prévenir l'animateur ou le serre-file et laisser votre sac à dos bien en évidence au bord du sentier.
- ☒ Respectez et suivez les instructions et recommandations.
- L'animateur et le serre-file sont des « copains », ils sont *Bénévoles* mais ce ne sont pas des raisons pour aller à l'encontre de leurs décisions qui pourraient leur créer des ennuis.
- Sans pour cela critiquer les animateurs, vous pouvez intervenir pour exprimer un souhait (arrêt boisson, ou délestage de vêtements etc.).
- Lors de passage difficile on s'entraide les uns les autres.
- Vos GPS ou la Topo Fiche que vous récupérez sur le mail d'information sont pour votre usage personnel, ils ne vous autorisent pas à interférer sur la conduite de la randonnée. Si vous avez des suggestions ou des remarques, il est impératif d'en informer l'animateur et le serre-file en aparté pour qu'ils en tiennent éventuellement compte et adaptent la randonnée en conséquence.
- Sur la route, s'en tenir aux consignes données par l'animateur, adopter une attitude de prudence.
- Pensez à vous hydrater régulièrement.

## Autres Recommandations

- Au retour de la randonnée, évitez de vous égarer dans la nature inconsidérément. Un accident, un malaise, ou tout simplement l'absence de repères peuvent engendrer des problèmes.
- Nous devons marcher équipés de chaussures adaptées à la pratique de la randonnée, avec une bonne accroche et en bon état.
- Lorsqu'on progresse en dévers, votre bâton doit être en appui sur le côté amont. Si le bâton est en appui côté aval, en cas de perte de l'appui il peut vous entraîner dans la pente.
- Il est demandé d'avoir sur soi les papiers d'identité, la carte Vitale, le nom et le numéro de téléphone de personnes à prévenir en cas de nécessité et éventuellement les consignes à prendre en compte en cas de problème de santé spécifique, contre-indications, allergies et éventuellement les médicaments prescrits, ceci afin de simplifier le travail du médecin et des secouristes. Le document sera facilement accessible de préférence dans une poche à l'extérieur du sac.
- La section Randaussonne et le Foyer Rural déclinent toute responsabilité en cas d'accident ou de poursuite judiciaire dus à l'abus d'alcool.

## Transport en covoiturage.

Les conducteurs doivent s'assurer que leur assurance inclut la clause Personnes transportées

- Le sac à dos et les bâtons doivent être placés dans le coffre de la voiture.
- Pendant les déplacements, les passagers doivent rester ceinture bouclée
- Au retour de la randonnée, ne pas monter dans les voitures avec des chaussures boueuses. Prévoir des chaussures de rechange.
- A l'arrivée au parking, s'assurer que l'on n'a rien oublié dans la voiture, ne pas se tromper de sac.
- Afin de retrouver facilement le propriétaire d'un sac égaré, placer une étiquette avec le nom et N° de téléphone bien en vue à l'extérieur du sac.

***Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun, l'épanouissement de chacun dans le respect de la différence.***

(Françoise Dolto).