







LA RANDONNÉE EN TOUTE SÉCURITÉ! En 2020

N'oublions pas:

La sécurité de chacun est l'affaire de tous!



Je suis animateur

- Je vérifie que les randonneurs sont bien chaussés
- Je donne mon numéro de portable aux participants 
- Je nomme un serre-file, je m'assure qu'il porte un gilet de sécurité et qu'il sache lire une carte 
- Je rappelle la consigne :  si je me perds je ne bouge pas et je reste où je suis 
- Lors des pauses, j'encourage les participants à s'hydrater 
- Avant une côte,  j'incite les randonneurs à se dévêtir, à monter à leur rythme









En agglomération et hors agglomération, s'ils existent, **je dois utiliser les trottoirs et les accotements**

Hors agglomération, **s'il n'y a ni accotement ni trottoir :**

- un groupe réduit doit marcher à gauche en file indienne.
- un groupe important doit se déplacer à droite en groupes de 20 mètres maximum, groupes distants d'au moins 50 mètres les uns des autres.

Je suis randonneur



- Chaussures - vêtements adaptés à la rando et en fonction de la météo 
- Je prépare des encas et de l'eau   Je ne jette pas les pelures de banane, écorces d'orange, etc..
- Je ne dépasse pas l'organisateur,  j'attends en haut des côtes et aux intersections
- Lors d'un malaise ou d'un problème  je fais remonter l'information à l'organisateur
- Lorsque je quitte le groupe :  je préviens le serre-file ou je marque le passage avec mon sac à dos