






# LA RANDONNÉE EN TOUTE SÉCURITÉ!

N'oublions pas:

La sécurité de chacun est l'affaire de tous!









## Je suis animateur

- Je vérifie que les randonneurs sont bien chaussés 
- Je communique mon numéro de portable aux participants 
- Je nomme un serre-file, équipé d'un gilet de sécurité 
- Je rappelle la consigne :  si je me perds je ne bouge pas, je reste où je suis et j'appelle l'animateur
- Lors des pauses, j'encourage les participants à s'hydrater 



## Je suis randonneur

- Je m'équipe : vêtements adaptés à la rando et en fonction de la météo 
- Je prends des encas et de l'eau  
- Je respecte le rythme donné par l'animateur du jour,  j'attends en haut des côtes et aux intersections
- Lors d'un malaise ou d'un problème  je fais remonter l'information à l'animateur ou au serre-file
- Lorsque je quitte le groupe :  je préviens le serre-file ou je dépose mon sac à dos au bord du chemin



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.