



A avoir dans son sac à dos



Je randonne en toute sécurité

AVANT LA RANDONNÉE

- Je vérifie que j'ai bien le niveau de la randonnée que je me propose de faire et que mon état de santé me permettra de la faire sans problèmes.
- Si j'ai un doute, je contacte l'Animateur dans les jours qui précèdent.
- Je prépare mon sac selon les indications données au recto, et je n'oublie pas mes chaussures de randonnée et mes bâtons.

PENDANT LA RANDONNÉE

- Je respecte les consignes de l'Animateur.
- Avant le départ je vérifie que je dispose bien du n° de téléphone de l'Animateur (il figure sur la fiche randonnée) et/ou du serre-file.
- Je ne reste jamais derrière le serre-file.
- Je ne dépasse pas l'Animateur sauf si celui-ci m'y autorise, et dans ce cas j'attends impérativement à la prochaine intersection.
- Si je dois m'arrêter je me signale au serre-file et je laisse mon sac en bord de chemin.
- J'évite de me retrouver seul, hors de vue de ceux qui me précèdent et/ou de ceux qui me suivent. Si cela se produit j'attends ceux qui me suivent.
- Si malgré tout je m'égare, je me signale immédiatement et JE NE BOUGE PLUS, jusqu'à ce qu'on vienne me chercher. Je garde mon calme.
- Si je n'arrive pas à joindre mon groupe, un seul numéro : le 112 (Ce numéro alerte les services de secours)
- Je m'interdis tout comportement individualiste, je reste attentif aux autres et solidaire.
- Je respecte la nature :
 - Je ne jette aucuns papiers, y compris les papiers toilette.
 - Je ramène tous mes déchets.
 - Je reste sur les sentiers.
 - Je referme les barrières, je respecte les clôtures et les propriétés publiques ou privées.
 - Je fais attention aux risques d'incendies (mégots, allumettes, feux)