



## RECOMMANDATIONS ET CONSIGNES (2020-2021)

⇒ Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée pédestre doit être fourni.

⇒ Lisez attentivement le programme car il indique la difficulté de la randonnée : la pénibilité (P), l'allure (\*), la technicité (T), la distance à parcourir, la durée, et la dénivelée sont indiquées pour chaque sortie. Vous devez en tenir compte pour bien faire votre choix en fonction de votre propre condition physique. Ce n'est pas une épreuve d'endurance ni une compétition !

|                                |                     |  |
|--------------------------------|---------------------|--|
| P1: Sentier facile.            | Allure modérée ☆    | T1: En balcon + rochers.                   |
| P2: Dénivellations fréquentes. | Allure normale ☆☆   | T2: Ressauts rocheux.                      |
| P3: Eboulis. Pente importante. | Allure soutenue ☆☆☆ | T3: Câbles ou chaînes. Notions d'escalade. |

1 - pour les sorties faciles (☆), ne cherchez pas à accélérer l'allure.

2 - au départ des sorties «sportives» (P3 ou T3 ou ☆☆☆) les accompagnateurs ne sont pas tenus de prendre en charge les personnes qui ne pourraient pas suivre !

3 - ne venez pas dans un groupe marchant à allure soutenue si vous risquez de ne pas pouvoir tenir le rythme.

⇒ Soyez à l'heure pour le départ ! On ne peut pas attendre les retardataires.

⇒ **Une bonne paire de chaussures de randonnée est exigée** (tige haute et crampons). Les accompagnateurs pourront refuser d'accueillir une personne mal chaussée.

⇒ L'équipement minimum adapté à la saison et à la météo comprend :

1 - un vêtement de pluie.

2 - un tricot de rechange.

3 - de l'eau (1 à 2,5 litres suivant la saison).

4 - des vivres en quantité suffisante pour chaque type de sortie.

5 - un vrai sac à dos

⇒ Partager éventuellement les frais de transport sur la base de 0,25€ du km, plus les frais de péage, à répartir entre tous les passagers et le conducteur. Déplacement supérieur à 200km : 0,20€/km + péages, à diviser par le nombre de passagers du véhicule.

**Mettez vos chaussures dans un sac pour ne pas salir la malle !**

⇒ **Respectez la cohésion du groupe :**

1 - ne vous éloignez pas sans prévenir !!!! et si nécessaire laissez votre sac en évidence sur le chemin.

2 - lors des regroupements laissez aux retardataires le temps de se reposer.

⇒ Respectez l'environnement ! Emportez vos déchets !

⇒ Ecoutez les consignes de l'animateur et ne cherchez pas à le précéder ce qui est source de désorganisation de la randonnée.

⇒ Une sortie d'essai vous permet de juger de l'intérêt de votre adhésion.

⇒ **LES CHIENS SONT INTERDITS EN RANDONNÉE !**

⇒ **COTISATIONS 2020-2021** : 41€ en individuelle ou 72€ par famille.

⇒ **Site internet à consulter** : [www.aprando.fr](http://www.aprando.fr)