**CONSIGNES DE SECURITE**

**Pour le bon déroulement d’une randonnée dans la sérénité et la sécurité, chacun doit se conformer à quelques règles élémentaires et indispensables.**

**Avant la randonnée :**

• S’alimenter correctement la veille au soir avec des sucres lents et le matin prendre un véritable petit déjeuner.

• Se doter d’un bon équipement : chaussures de randonnée adaptées à la sortie, vêtements adaptés à la température, aux intempéries, à l’effort (tissu respirant).

• S’équiper d’un sac à dos adapté à sa morphologie. Répartir la charge de telle façon qu’une fois **les sangles bien réglées,** le sac ne soit pas plus lourd d’un côté ou de l’autre.

• Prévoir une couverture de survie (légère et peu volumineuse) et sa propre pharmacie en fonction de ses besoins thérapeutiques. L’animateur n’a pas le droit de donner des médicaments.

• Ne pas oublier son pique-nique.

• Prévoir une quantité d’eau suffisante.

• Bien lire les caractéristiques de la randonnée : distance, dénivelé, difficultés.

• Pour faciliter les secours en cas d’accident ou perte de connaissance, il est recommandé d’avoir dans le sac à dos de façon permanente et le plus accessible possible (poche du haut), la copie de carte d’identité, copie de la carte vitale, copie de la licence et la Fiche Individuelle Médicale d’Urgence (Fiche annexée aux documents d’adhésion). Cette fiche reste confidentielle et ne sera lue que par les secours. Si vous suivez un traitement, la copie de la **dernière** ordonnance peut être ajoutée. Cette disposition peut vous sauver la vie.

• En cas de problèmes de santé, prévenir l’animateur avant la randonnée.

• **Bien se préparer, c’est éliminer une grande partie des risques.**

**Pendant la randonnée :**

• Les participants doivent respecter les directives données par l’animateur. C’est lui qui gère l’itinéraire, l’allure, les arrêts et le temps nécessaire à l’accomplissement du parcours Quelques règles essentielles pour la sécurité

• Ne pas précéder l’animateur sans son accord

• En cas de besoin d’isolement, prévenir l'animateur ou le serre file et placer son sac sur le bord du chemin du côté où le randonneur s'en écarte.

• Ne pas flâner et rester à proximité de son prédécesseur.

• Prévenir en cas de problèmes physiques : malaise, fatigue anormale, difficulté à suivre.

• Ne pas oublier de s’hydrater. Mais être prudent avec l’eau des ruisseaux, une limpidité apparente ne signifie pas que l’eau est potable.

• Ne pas s’écarter du groupe. L’association et l’animateur sont dégagés de toutes responsabilités lorsqu’un participant quitte volontairement le groupe au cours d’une randonnée. L’animateur est en droit de déclencher les secours.

**Quelques règles essentielles pour la nature :**

• Respecter le tracé des sentiers. Ne pas utiliser de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et la constitution de couloirs d’érosion.

• Rester discret, penser aux autres et à la sérénité des lieux.

• Ne pas cueillir de fleurs, ne pas couper de branches

• Ne laisser aucune trace de passage. Emporter tous les déchets, y compris les mouchoirs en papier, même ceux ayant servis pour des raisons intimes.

Surtout ne pas jeter les peaux d’agrumes et éviter de jeter les autres épluchures à la vue de tous

• Refermer clôtures et barrières derrière soi.

• Ne pas allumer de feu.