

INFOS COMPLÉMENTAIRES RANDONNÉE

Afin de diminuer les frais de déplacement, un système de covoiturage est proposé.

Toutefois, bien que ce type de transport soit préconisé, chacun est libre de l'offrir ou d'en bénéficier, ou de ne pas participer à cette organisation.

Le tarif actuel est de **40 centimes** par km et par voiture (frais péages en sus) (*soit 10 centimes/ personne si 4 passagers, chauffeur compris*). Pour des trajets importants, en cas de voitures incomplètes, une répartition sera faite sur l'ensemble des véhicules.

Merci de respecter ce mode de calcul pour toute sortie proposée par PATRO-SPORTS, et de prévoir le règlement dès le retour, le soir-même.

Le rôle des animateurs commence à partir du point de départ de la randonnée et prend fin au point d'arrivée de la randonnée.

Le trajet des adhérents au point de départ de la randonnée ne relève en aucun cas de la responsabilité des animateurs.

A ce document sont joints :

- **un planning prévisionnel**. Celui-ci est susceptible d'être adapté, soit en fonction des conditions météo, disponibilités des animateurs, soit éventuellement afin de le compléter par des sorties avec un intérêt particulier.
- **la Charte du Randonneur** à lire attentivement et surtout à respecter !
- **les recommandations importantes** à avoir sur soi ou dans son sac.

Pour faciliter la transmission des infos ou documents au cours de l'année, vous pouvez contacter :

Colette & Alain ESCOMEL
36 rue Andrée Roux
07100 ANNONAY

☎ 06 85 01 80 78/ 04 75 67 93 99
✉ aescomel@orange.fr

Marie-Andrée LERMITE
99 rue des Vergers
07430 DAVEZIEUX

☎ 06 42 49 12 42/ 04 75 32 12 10
✉ ma.lermite@orange.fr

CHARTRE DU RANDONNEUR

Pour le bon déroulement de nos randonnées, nous vous rappelons quelques règles essentielles à respecter :

Les jeunes randonneurs : ne sont acceptés que lorsqu'ils auront atteint l'âge de 6 ans, sous réserve qu'ils soient licenciés, accompagnés par un de leurs parents et sous leur responsabilité. Par ailleurs, les animateurs se réservent le droit de refuser certaines randonnées inadaptées (longueur, dénivelé, relief) à ces jeunes enfants,

Il est indispensable d'avoir :

- des chaussures adaptées à la randonnée,
- des vêtements de circonstance (pour la pluie, le froid, et selon la saison : gants, lunettes de soleil, bonnet, chapeau)
- de l'eau, une pharmacie personnelle,

Le ou les animateurs ont défini le parcours et veillent aux consignes :

- ne pas quitter, ne pas perdre de vue le groupe,
- ne pas quitter le sentier (en cas de besoin, avertir, poser son sac au bord du chemin afin de prévenir le « serre-file »)
- veiller à ne pas laisser trop d'espace entre les marcheurs,
- si le rythme est trop rapide, en informer le ou les animateurs qui régleront l'allure, afin que tous puissent suivre sans problème,
- si malgré ces précautions, un randonneur se perd, celui-ci doit rester sur place, afin que l'animateur, en revenant sur ses pas, le retrouve,
- si une personne est en difficulté au cours de la randonnée, tout le groupe doit se montrer solidaire, et attendre qu'on ait trouvé une solution à son problème.
- il est interdit de l'abandonner et de la laisser rentrer seule.

La traversée d'une route :

- doit se faire groupée, ce qui suppose d'attendre tout le groupe ainsi que l'avis de l'animateur,
- si les marcheurs sont obligés de suivre une route, ils doivent être bien groupés et circuler en file indienne, à droite ou à gauche suivant la dangerosité de l'endroit.
- C'est l'animateur qui jugera.

La traversée d'une passerelle :

Il est fortement conseillé de ne pas se trouver à plusieurs sur celle-ci, elle peut être endommagée par les intempéries, bien qu'il n'y ait aucun signe visible.

L'environnement doit être respecté et chacun a le devoir de protéger la nature, en emportant ses déchets (pique-nique ...) et en suivant le sentier (ne pas prendre de raccourci).

Les compagnons à « quatre pattes » ne sont pas autorisés à participer à ces randonnées.

Programme des randonnées : Le programme prévisionnel est communiqué en début de saison et chaque future randonnée est rappelée par mail, et lors de rencontres précédentes.

RECOMMANDATIONS : à avoir sur soi ou dans son sac

FICHE DE RENSEIGNEMENT INDIVIDUELLE

NOM PRENOM

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE

N° DE PORTABLE DATE DE NAISSANCE

GROUPE SANGUIN ALLERGIES

COORDONNEES DU MEDECIN TRAITANT

MALADIES EN COURS

TRAITEMENT EN COURS

COORDONNEES DE LA PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT

NOM PRENOM

N° TEL FIXE PORTABLE

+ TROUSSE DE SECOURS PERSONNELLE

- un masque chirurgical – un flacon de solution hydroalcoolique pour la désinfection des mains
- une couverture de survie
- et suivant le type de sortie : une crème apaisante contre les piqûres d'insectes
- un collyre anti UV (montagne/mer) une crème solaire
- si besoin, son traitement
- **TOUJOURS AVOIR SUR SOI SA CARTE VITALE**