



**SPORTS LOISIRS & CULTURE
MARTIGUES
SECTION RANDONNEE PLEIN AIR**

Avenue Calmette et Guérin BP 60

13692 MARTIGUES Cedex

☎ 04 42 81 70 73

http://geodany.neufblog.com/slc_randonnee

Email : slcrandonnee@hotmail.fr

RECOMMANDATIONS ET CONSIGNES

Amis randonneurs, une nouvelle saison commence. Toujours prêts à affronter les heures de marches pour le plaisir du sport et de la convivialité, chacun d'entre nous fera en sorte que toutes nos sorties, soient une réussite. Pour lui et pour les autres.

Comme tous les ans en début de saison, nous vous rappelons quelques règles à respecter. Même si vous les connaissez et quelles vous semblent évidentes, le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre 13 (CDRP13) en a rédigé quelque-unes, pour que vous-mêmes, aussi soyez un relais. Retrouvez-les ci-dessous :

► **Lisez attentivement le programme** car il doit indiquer la difficulté pour chaque sortie. Vous devez en tenir compte pour bien choisir le type la sortie en fonction de votre propre condition physique.

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

2 - 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 !**

► **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 difficulté de la rando**, à la saison et à la météo comprend :

1 - un vêtement de pluie.

2 - un tricot de rechange.

3 - de l'eau (de 1 à 2,5 litres).

4 - des vivres en qualité et quantité suffisante.

5 - un vrai sac à dos.

► **Respectez la cohésion du groupe :**

1 - ne vous éloignez pas sans prévenir !!!!

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

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

► **Respectez l'environnement !** Emportez vos déchets ! **Soyez discret !**