



RANDO RHONE & CAMARGUE (RANDO SANTE) « BIEN ÊTRE A PORT-SAINT-LOUIS DU RHÔNE »

Association régie par la loi de 1901

Fédération Française de la Randonnée Pédestre
N° d'affiliation : 09852

INFORMATIONS RANDONNEURS

Précisions et Rappels

L'encadrement est assuré par des animateurs brevetés de la F.F. Randonnée, ayant reçu une formation spécifique.

- L'animateur est responsable de la sécurité du groupe.
- L'animateur désigné pour la sortie pourra prendre toute initiative qu'il jugera appropriée en fonction du temps, de l'état du terrain, de la sécurité de l'itinéraire. Il pourra refuser tout participant qui aurait un équipement mal adapté.

Un certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre est **obligatoire**.

La licence sportive : « Rando-Rhône & Camargue » est affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre. Pour participer à l'activité il est **nécessaire d'être en possession de la licence** délivrée par cette dernière (qui notamment vous assure pour votre pratique).

Le randonneur s'engage

- A avoir sur lui sa carte de sécurité sociale et une fiche de renseignements médicaux précisant le médecin traitant et les personnes à prévenir. Cette fiche est personnelle et confidentielle. Elle ne sera utilisée qu'en cas de nécessité.
- A être en possession de son ordonnance et de son traitement en cours.
- A être assidu aux randonnées et doit procéder à une évaluations régulièrement de sa progression.

Chaque itinéraire présente moins de 300 mètres de dénivelée et sa durée n'excède pas 3 heures.

Son rythme vous sera adapté ; **Ne pas hésiter à faire part de vos difficultés éventuelles à votre animateur.**

A lire attentivement :

Lieu de rassemblement : Devant le local de l'Amicale du BOIS FRANÇOIS

- L'heure indiquée sur le programme est l'**heure effective de départ**.
- Rendez-vous 15 à 20 minutes avant pour répartition dans les voitures.
- Dès votre arrivée, **présentez-vous à l'animateur** pour confirmer votre présence et régler le covoiturage.
- Si vous êtes chauffeur, signalez-le et indiquez le nombre de places disponibles dans votre véhicule afin de le compléter.

Transport : en mini bus ou en voiture particulière, avec frais de covoiturage (tarif indiqué au planning des sorties).

Le départ ne peut se faire qu'avec l'accord de l'animateur et après le véhicule de ce dernier.

Matériel : cf. fiche « le kit du randonneur ».

Règle absolue pour une sortie en groupe : chacun doit se plier au rythme du groupe et **personne ne doit marcher devant l'animateur, ni derrière le serre-file.**

Si vous devez quitter le chemin pour des besoins naturels, laissez votre sac sur le bord du chemin afin que le serre-file soit informé de votre absence du groupe.

Bonnes randonnées