



## **SPORTING CLUB PLAISANCE (SCP)**

### **Section RANDONNÉE MONTAGNE ESCALADE (RME)**

# **GUIDE PRATIQUE DU RANDONNEUR**

## **1. EQUIPEMENT**

- **Chaussures / sac à dos / bâtons**

Le choix des chaussures et du sac à dos est primordial et doit être adapté à votre constitution : prendre conseil auprès de vendeurs dans les magasins spécialisés (Chullanka, Décathlon, Vieux Campeur, ...) et/ou auprès d'autres randonneurs expérimentés. L'utilisation de chaussures non adaptées à la randonnée (tennis...) n'est pas permise.

Des bâtons sont fort utiles pour alléger le poids du corps sur les articulations, passer un gué, sur terrain glissant...

- **Vêtements**

Les vêtements doivent être adaptés à la randonnée et fonction des saisons et/ou de la météo. Le système des 3 couches permet de faire face à la plupart des situations (toutes explications sur différents sites internet : Décathlon, randonner-malin.com...)

- **Dans le sac à dos**

Le sac à dos doit contenir en permanence : sifflet, couverture de survie, petite pharmacie personnelle (pour le contenu, voir le site de la FFR), lacets de rechange, lampe frontale et suivant le type de randonnée prévue : se protéger du froid (polaire, bonnet, gants...), de la pluie (veste de pluie, poncho...), du soleil (crème solaire, lunettes de soleil, chapeau ou casquette...).

Amener une quantité d'eau suffisante et s'alimenter en quantité raisonnable et régulièrement pendant l'effort. En résumé « boire avant d'avoir soif » et « manger avant d'avoir faim ». Prévoir un gobelet pour goûter éventuellement certaines spécialités au cours du pique-nique.

Lors de randonnée sur plusieurs jours, le poids du sac à dos ne doit pas excéder 20 % de son propre poids.

## **2. COMMENT S'INSCRIRE ET PARTICIPER A UNE RANDO**

Pour les personnes non adhérentes, **deux randonnées à l'essai sont autorisées.**

Il est conseillé aux nouveaux arrivants de commencer par une randonnée de niveau 1 ou 2. Dans tous les cas choisir une randonnée adaptée à ses possibilités physiques et techniques.

N'hésitez pas à demander conseil à l'encadrant, et lui signaler tout problème médical ou autre pouvant avoir une incidence sur le déroulement de la sortie (son numéro de téléphone figure sur le tableau d'inscription).

**Les inscriptions se font sur un tableau informatisé.** En cas de désistement tardif, voire le matin même de la rando, prévenir l'encadrant par SMS ou téléphone.

**L'heure indiquée sur l'annonce de la rando est celle du départ.** Il convient d'être présent environ 15 mn à l'avance afin de pouvoir lister les personnes présentes et faire la répartition dans les voitures. Les retardataires ne seront pas attendus.

Afin de limiter le nombre de voitures, **le co-voiturage** se fait en principe sur la base de 4/5 personnes par véhicule. Le tarif du co-voiturage est proposé par le Club en fonction du nombre de km. Le montant est précisé par l'encadrant au cours de la sortie. Chaque participant doit, dans la mesure du possible, proposer d'assurer régulièrement le co-voiturage avec son véhicule. Le co-voiturage ne se fait pas sous la responsabilité du Club.

Pour le retour, **prévoir une paire de chaussures de rechange** et un sac pour les chaussures de rando et les bâtons afin de respecter la propreté du véhicule qui les transporte. Prévoir également des vêtements de rechange.

Nos amis les chiens ne sont pas admis en randonnée.

## **3. COMMENT SE COMPORTEUR LORS D'UNE RANDONNEE**

- **Sécurité**

**Considérer que l'on est le 1er responsable de sa propre sécurité.**

Au cours de la randonnée, sur les voies ouvertes à la circulation, les randonneurs marchent selon les indications de l'encadrant, **en principe à gauche et en file indienne**, mais pour des raisons de sécurité, l'encadrant peut donner d'autres directives ; dans tous les cas, tous les participants doivent se trouver du même côté de la route.

**Les traversées de route doivent se faire perpendiculairement et non en diagonale** (de préférence juste en face du chemin que l'on doit emprunter) afin de rester le moins longtemps possible sur la route traversée. S'il s'agit d'une route très passante, attendre le signal de l'encadrant et/ou du serre-file. **En milieu urbain, il est impératif d'utiliser les passages piétons.**

L'usage du mobile pour un usage personnel en cours de marche est fortement déconseillé (risque de chute par inattention).

En cas d'accident (chute, malaise...), laisser agir l'encadrant qui a été formé aux gestes de premiers secours. Au cas où vous feriez partie du corps médical (infirmière, médecin...), n'hésitez pas à en informer l'encadrant qui fera appel à vos compétences.

- **Bonnes pratiques**

Ecouter et respecter les consignes, les décisions de l'encadrant, ne pas quitter le groupe (par exemple éviter les échappées même si le rythme est trop lent). Rester sur la trace définie par l'encadrant.

**Signaler à l'encadrant et/ou au serre-file tout « arrêt technique »**, et laisser le sac à dos ou les bâtons visibles en bordure de chemin, du côté où l'on souhaite s'isoler.

Si vous vous retrouvez isolé et/ou perdu, il est conseillé de rester à l'endroit où vous avez « perdu » le groupe de vue (on vous cherchera forcément sur le parcours emprunté). L'usage du sifflet peut s'avérer nécessaire.

Ne pas chercher à aller au-delà de son rythme.

Ne pas hésiter à signaler à l'encadrant toute difficulté rencontrée (appréhension du terrain, fatigue, rythme trop élevé...).

Si un randonneur se trouve en tête du groupe (avant l'encadrant), il doit toujours avoir en vue le reste du groupe et attendre à tout embranchement de sentier, chemin, route. Faciliter la cohésion du groupe en s'adaptant au rythme des personnes les plus lentes et en s'adonnant aux plaisirs de découverte de la nature et du patrimoine dans une ambiance conviviale.

Respecter le milieu naturel dans lequel on évolue et **ne laisser aucun déchet derrière soi**. De façon générale rester discret, notamment à l'approche des habitations.

Respecter les autres activités en partageant aimablement l'espace : VTT, Chasse...

Veiller à refermer les clôtures et barrières après le passage du groupe.

**Cueillette de fruits, champignons...** : la loi autorise uniquement le ramassage des fruits tombés naturellement d'un arbre sur une voie communale ou départementale. En conséquence, les fruits ne peuvent pas être cueillis sur l'arbre, même si les branches dépassent sur la voie publique, ni ramassés sur un terrain ou un chemin privé. L'art. 547 du Code Civil précise que les fruits naturels et industriels de la terre (champignons, plantes, fleurs, fruits) appartiennent au propriétaire du sol.

Les Parcs nationaux, régionaux et de façon plus générale les « espaces protégés » font l'objet d'une réglementation particulière : consulter les sites internet.

## ***APRES LA RANDO***

Signaler à l'encadrant les événements, situations... qui vous ont paru anormaux.

Si vous êtes intéressé pour être formé à la lecture des cartes et l'utilisation de la boussole, n'hésitez pas à en informer les encadrants et/ou par le formulaire de contact (Blog des randonneurs).