



# La Charte du Randonneur

## Le Randonneur...

### Avant l'adhésion...

- ▶ Effectue au moins une **sortie découverte** pour tester sa capacité et l'ambiance des sorties.

### Avant la rando...

#### Vivement recommandé :

- ▶ S'équipe d'un **sac à dos de randonnée**.
- ▶ Constitue le **fond de sac** conseillé incluant :
  - une pharmacie personnelle (pour les personnes atteintes de maladie chronique, dispose du traitement spécifique),
  - deux mousquetons, deux sangles (120 et 180 cm), une couverture de survie, une lampe frontale, une veste type Gore-Tex.
- ▶ S'équipe d'une paire de **bâtons de marche** pliables ou télescopiques (obligatoires en raquettes),

#### Obligatoire :

- ▶ Vérifie la **difficulté de la rando** pour éviter de s'engager dans une sortie inadaptée à ses capacités.
- ▶ S'équipe du **matériel spécifiquement demandé** (raquette, sonde, DVA, crampons, ...).
- ▶ S'équipe d'une paire de **chaussures de randonnée** en bon état avec une bonne accroche (mi-haute ou montante recommandé),
- ▶ Cas spécifique du **DVA** : contrôle l'état des piles avant chaque sortie, change les piles tous les ans, fait contrôler son DVA tous les 5 ans.
- ▶ Vérifie les conditions **météo** et s'équipe en conséquence :
  - Pour se protéger du froid : vêtements chauds, coupe-vent, gants, bonnet, pantalon ou surpantalon, vêtement de pluie (poncho ou autre), etc.
  - Pour se protéger de la chaleur et du soleil : chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, etc.
- ▶ Prépare de quoi **s'alimenter et s'hydrater** en quantité nécessaire pour la journée.
- ▶ Prépare de la monnaie pour le paiement du **co-voiturage** \*.
- ▶ En cas de désistement de dernière minute (cad après 18h la veille de la rando) prévient l'Encadrant par téléphone si possible.

### Pendant la rando...

- ▶ Respecte les **recommandations de l'Encadrant(e)**.
- ▶ Respecte les **règles de sécurité** :
  - reste positionné entre l'Encadrant(e) et le Serre-file,
  - informe l'Encadrant(e) ou le serre-file et dépose son sac sur le bord du chemin en cas d'arrêt nécessaire.
- ▶ Fait part à l'Encadrant(e) de ses **difficultés** : fatigue, difficulté à suivre, vertige, crainte du vide, etc.
- ▶ Respecte les règles de bonne conduite en termes d'**Environnement et de Biodiversité**.
  - **ne s'écarte pas du sentier** et limite ainsi son impact aux sentiers existants (pour éviter l'érosion, préserver l'environnement, ...)
  - **ne laisse aucune trace** visible de son passage, notamment, ne laisse aucun déchet même bio-dégradable après son pique-nique pour éviter la pollution visuelle.

\* Les déplacements en randonnée sont effectués en **co-voiturage**. Bien qu'il ne soit pas défini de règles strictes, chacun des participants se doit de proposer son véhicule s'il est adapté, ceci pour mieux répartir la charge sur l'ensemble des chauffeurs.