

# LA RANDONNÉE EN TOUTE SÉCURITÉ!







N'oublions pas:

La sécurité de chacun est l'affaire de tous!



Je suis animateur



- Je vérifie que les randonneurs sont bien chaussés 
- Je donne mon numéro de portable aux participants 
- Je nomme un serre-file, je m'assure qu'il porte un gilet de sécurité  et qu'il sache lire une carte
- Je rappelle la consigne : si je me perds,  je ne bouge pas du lieu où je suis perdu.
- Lors des pauses, j'encourage les participants à s'hydrater  et à se restaurer.
- Avant une côte,  j'incite les randonneurs à s'hydrater, se dévêtir, monter à leur rythme.
- Lors des déplacements:







En agglomération et hors agglomération, s'ils existent, je dois utiliser les trottoirs et les accotements.

Hors agglomération, s'il n'y a ni accotement ni trottoir:

- un groupe réduit doit marcher à gauche en file indienne.
- un groupe important doit se déplacer à droite en groupes de 20 mètres maximum, groupes distants d'au moins 50 mètres les uns des autres.

Je suis randonneur



- Je prends un repas avant de partir randonner 
- Je prépare des encas, de l'eau, des vêtements adaptés  pour la randonnée.
- Je ne dépasse pas l'organisateur.  J'attends en haut des côtes et aux intersections.
- Pour traverser une route, je dois être encadré de 2 personnes vêtues d'un gilet jaune.
- Lors d'un malaise ou d'un problème,  je fais remonter l'information à l'organisateur.
- Lorsque je quitte le groupe : je préviens le serre-file ou je marque le passage avec mon sac à dos. 