

## **RANDONNEES du Vendredi : Printemps- Eté 2023**

### **Quelques rappels et précisions :**

L'encadrement est assuré par des animateurs brevetés de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, 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 contraindication à la randonnée pédestre est **obligatoire**.

**La licence sportive** : Rando-Santé-Savoie 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).

**Nous vous engageons** à avoir sur vous une fiche de renseignements médicaux précisant votre médecin traitant, les personnes à prévenir, votre traitement en cours. Cette fiche reste confidentielle Elle ne sera utilisée qu'en cas de nécessité.

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

Son rythme vous sera adapté ; **n'hésitez pas à faire part de vos difficultés éventuelles à votre animateur.**

## **A lire attentivement :**

### **Pour se renseigner et s'inscrire : la veille de la sortie**

- En s'inscrivant sur la messagerie électronique de l'animateur pressenti (son adresse mail figure à la fin du programme de randonnées) ou
- En téléphonant à l'animateur pressenti entre **18h et 19h** (son numéro d'appel figure également sur ledit programme).

Merci de respecter cette tranche horaire (si la ligne est occupée laisser un message en indiquant vos coordonnées).

### **Lieu de rassemblement : Parking du Stade à Barberaz.**

- 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.
- Si vous êtes chauffeur, signalez le et indiquez le nombre de places disponibles dans votre véhicule afin de le compléter.

**Transport :** en voiture particulière, à frais partagés (0,30 € par km).

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.

**Important :** votre **téléphone portable** doit être réservé aux appels d'absolue nécessité.

## **Bonnes randonnées**

Président de Rando-Santé-Savoie : Bertrand MATTEI

Tél. 04.79.33.39.78

Courriel : [bertrand.mattei@orange.fr](mailto:bertrand.mattei@orange.fr)