

RANDONNÉE PRUGNA - ASINAO (aller-retour)
16,2 Km - 837m D+ - Difficulté 5/5



CONSIGNES DE SECURITE EN RANDONNEE

- Je ne dépasse pas le groupe équipé d'un talkie-walkie et désigné par le professeur à l'avant du groupe
- L'ouvreur arrête le groupe : toutes les 15 minutes, à chaque intersection, à chaque fois qu'un enseignant lui demande
- Je reste prudent et ne prends pas de risque inutile
- J'adapte ma vitesse en fonction du chemin, du sentier, de la route, et en fonction de mon niveau
- Je ne quitte pas les chemins, sentiers ou routes.

MATERIEL

Une paire de chaussures de randonnée ou de baskets

Des vêtements chauds et vêtements de pluie

Un sac à dos

Une gourde et quelques barres de céréales

Un téléphone portable

Les élèves sous traitement médical devront veiller à apporter tout le nécessaire et prévenir le professeur (Ventoline pour les asthmatiques, etc...)



SI JE ME PERDS



- Je garde mon calme, le professeur va rapidement s'apercevoir que tu es manquant. Des arrêts réguliers, pour compter les élèves, sont effectués.
- Je téléphone à mon professeur au 06.51.01.90.96 ou au lycée au 04.95.77.09.76.
- Si le réseau ne passe pas, j'essaie de rebrousser chemin et je fais du bruit (sifflet, cri).
- Ne pas quitter les chemins et les sentiers balisés.
- J'active la localisation de mon téléphone et cherche le réseau (le réseau est souvent meilleur sur les sommets ou les crêtes).
- Je m'hydrate régulièrement et me protège du froid

- **En dernier recours : J'appelle le numéro d'urgence 112 qui fonctionne partout. Je communique rapidement le numéro du professeur 06.51.01.90.96**



Précautions à prendre par l'enseignant

- Donner une carte du parcours aux élèves (QR CODE prévu) + carte imprimée
- Etre en possession des talkie-walkies
- Etre en possession de la trousse de secours
- 1 groupe à l'avant qui contrôle la vitesse et un enseignant " serre-file "
- Se renseigner sur la météo
- Vérifier le matériel des élèves et les élèves sous traitement médical