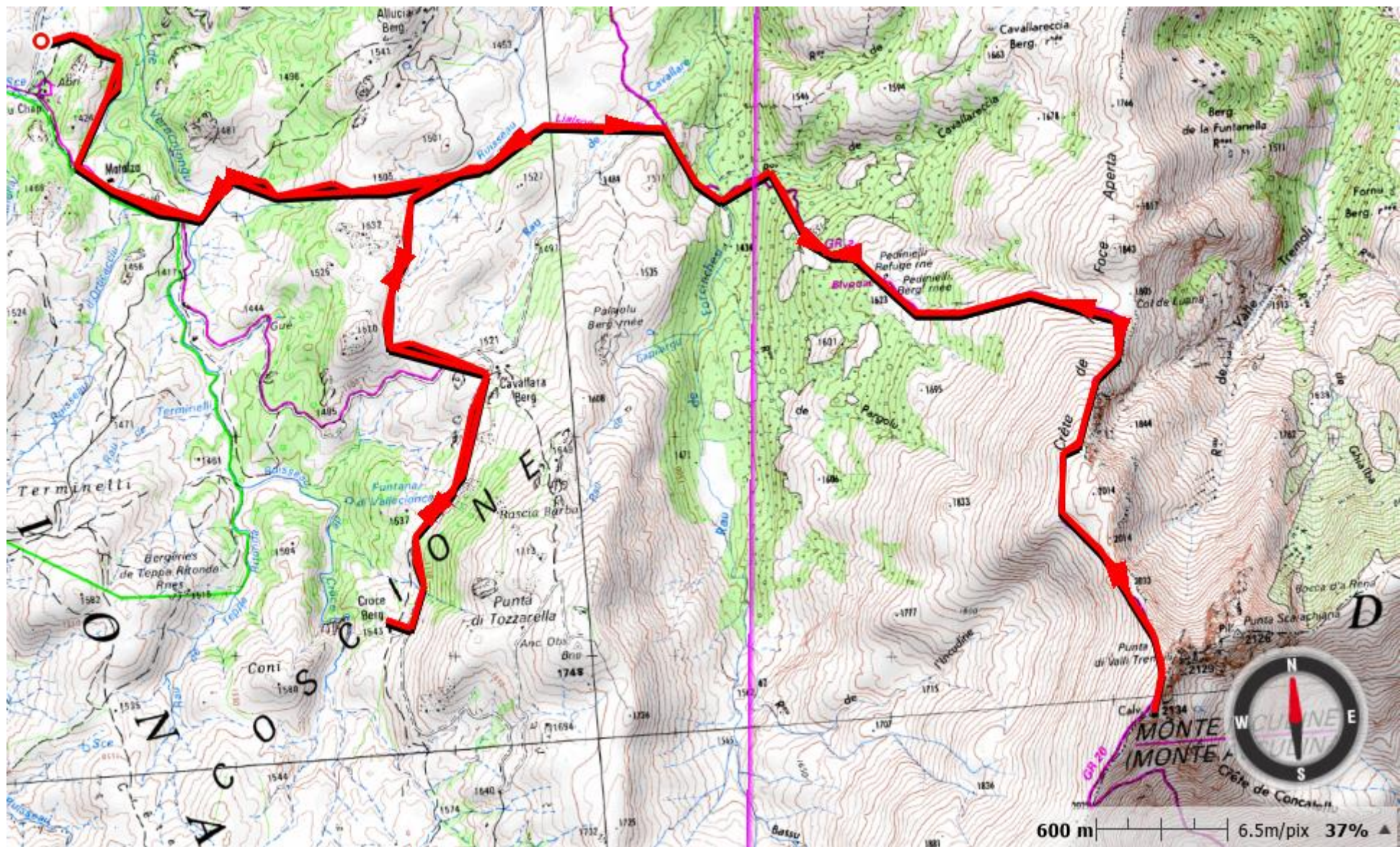


RANDONNEE MATALZA - U CROCCE - ALCUDINA - MATALZA
22,5 Km - 990m + - Difficulté 5/5



Consignes de sécurité

Je ne dépasse jamais le groupe de tête, équipé d'un talkie-walkie et dirigé par l'enseignant responsable.

Le groupe s'arrête :

- toutes les 15 minutes
- à chaque intersection
- à la demande d'un enseignant

Je reste prudent(e) et évite toute prise de risque inutile.

J'adapte ma vitesse en fonction du terrain et de mes capacités.

Je reste sur les chemins, sentiers ou routes balisés.

Matériel indispensable

Chaussures de randonnée ou baskets adaptées

Vêtements chauds + vêtements de pluie

Sac à dos

Gourde

Téléphone portable chargé

Traitement médical personnel si besoin (Ventoline, etc.) — signaler impérativement au professeur

En cas de perte

1. Je garde mon calme. Le professeur s'apercevra rapidement de mon absence grâce aux arrêts réguliers de comptage.

2. Je tente d'appeler :

- Mon professeur : 06.51.01.90.96
- Le lycée : 04.95.77.09.76

3. Si le réseau est indisponible :

- Je reste sur place ou retourne au dernier point connu
- Ne pas s'enfoncer davantage sans savoir où l'on va.
- J'envoie ta position via téléphone si possible.
- j'active la géolocalisation ou une app comme **SityTrail**, **ViewRanger** ou **AllTrails**.
- J'utilise un sifflet, je crie pour me signaler
- Je reste sur les sentiers balisés
- Je monte si possible : le réseau est souvent meilleur sur les hauteurs

4. Je pense à m'hydrater régulièrement (en économisant mes ressources) et à me protéger du froid

5. En dernier recours, j'appelle le 112 (numéro d'urgence européen)

- Je donne immédiatement le numéro de mon professeur : 06.51.01.90.96

Précautions prises par l'enseignant

Fournir une carte du parcours à chaque élève (QR code + version imprimée)

Être équipé des talkie-walkies

Avoir sur soi la trousse de secours

Former deux groupes :

- Un groupe de tête pour contrôler la vitesse
- Un enseignant serre-file pour la sécurité

Vérifier la météo avant le départ

Contrôler le matériel des élèves et les besoins médicaux spécifiques