

CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS

destinées aux adhérents pour la pratique de la randonnée

à l'Association Pennoise de Randonnée

(Ce document accompagne les conseils donnés sur le site apprando.fr)

AVANT MA PARTICIPATION A LA RANDO

Je prends connaissance du programme et notamment **des difficultés du parcours** afin de mesurer mes capacités physiques avec celles nécessaires réclamées par la rando du jour soit :

- **la pénibilité (P)** : **P1** Sentier facile, **P2** Dénivellations fréquentes et **P3** Eboulis/ pente importante ;
- **l'allure (*)** : * Modérée, ** Normale, *** Soutenue ;
- **la technicité (T)** : **T1** En balcon + rochers, **T2** Ressauts rocheux, **T3** Câbles ou chaines, Notions d'escalade.

Si j'ai des doutes sur l'interprétation des difficultés, la veille, je consulte l'animateur organisateur de la rando ;

Si je veux me rendre directement sur le lieu de départ de la rando, la veille j'informe l'animateur en respectant l'horaire de rassemblement indiqué au programme.

La non prise en compte de ces éléments risque de vous placer en situation d'échec voire de danger devant les difficultés et de ne plus suivre la bonne marche et rythme du groupe.

MON EQUIPEMENT POUR PRATIQUER LA RANDO

- Un **sac à dos** contenant des **vivres** et de l'**eau** en quantités suffisantes ;
- Des **vêtements chauds** et de **pluie, adaptés** aux conditions météorologiques du moment ou prévisibles ;
- Une paire de **chaussures de marche**, tige moyenne ou haute, semelle cramponnée, en bon état ;
- Une paire de bâtons de marche (facultatif).

Ces équipements de base permettent de randonner dans de bonnes conditions, à défaut, l'animateur peut vous refuser l'accès à la rando au motif que votre sécurité peut être altérée.

PENDANT LA RANDO

- **Je reste dans le groupe** de marcheurs en me plaçant ni devant l'animateur en tête ni derrière la personne désignée comme serre file en queue ;
- **Je signale à l'animateur ou au serre file si je dois m'arrêter** quel qu'en soit la cause, en plus des arrêts programmés par l'animateur pour reprendre son souffle, se substanter ou signaler les points d'intérêts remarquables ;
- **Lors d'arrêt** me séparant momentanément du groupe **je dépose mon sac à dos** sur le chemin pour signaler mon écart ;
- **A chaque intersection**, l'animateur ou la personne désignée par lui, **m'indique le chemin à prendre ;**
- **Je respecte l'environnement** et remporte mes déchets ;
- **Si je rencontre un problème** de quelque nature que ce soit, **j'en fais part à l'animateur** ou au serre file ;

L'APR et ses animateurs vous souhaitent une bonne rando à la découverte, dans les meilleures conditions, de ce qui fait notre belle région.