



## “Un jour de sentier, huit jours de santé”

### Informations, conseils et consignes pour bien randonner ensemble

#### L'association

“Les Amis de Vouilloux” est une association ouverte à tous. Elle propose de nombreuses activités, dont la randonnée.

**Adhésion** : elle est de **18€** pour l'année 2023 / 2024. Elle donne accès aux autres activités de l'association. La participation à l'activité randonnée implique le respect de certaines règles, dont les principales sont rappelées ci-dessous.

**Renseignements à la permanence du jeudi soir**, de 19h à 20h à l'Espace Animation.

#### Licence et certificat médical.

**Licence** : chaque randonneur doit être à jour de sa licence FFRandonnée délivrée par les “Amis de Vouilloux” (**IRA 31,25€**)

**Assurance** : la licence propose plusieurs formules d'assurance, qu'elle soit individuelle ou familiale. La licence est désormais dématérialisée (envoyée en format pdf) Elle peut être imprimée et emportée lors des randonnées ou conservée sur son smartphone.

**Validité** : la validité de l'adhésion et de la licence va de **septembre 2023 à septembre 2024**.

#### Santé :

**Un certificat médical** de non contre-indication à la pratique d'activités sportives **de moins de trois mois** doit être fourni lors de la première demande de licence.

Renouvellement annuel : le pratiquant doit avoir rempli l'auto-questionnaire personnel de santé et avoir répondu **NON** à toutes les questions en toute honnêteté

**Essai** : il est possible de participer à 3 randonnées à l'essai avant d'adhérer et de prendre la licence.

#### Programme et informations

**Programmes** : ils sont établis par l'équipe d'animateurs en début de saison

**Modifications** : des modifications peuvent être apportées pour diverses raisons : destination, heure de rendez-vous, report ou annulation (météo, état du sentier ...)

**Site internet** : Il est donc nécessaire de consulter le site **www.vivre-a-vouilloux** les mardis matin, mercredis et samedis après-midi à la rubrique “**dernières infos randos**”, (page d'accueil en haut à droite).

En cas d'hésitation de dernière minute (temps vraiment incertain), un message peut confirmer ou annuler la randonnée dans la 1/2 heure précédant le départ.

#### Équipement et ravitaillement

Ils doivent être adaptés au parcours et aux conditions météo prévisibles.

- chaussures de marche bien crantées (basses ou à tige) de préférence imperméables
- en hiver raquettes ou crampons adaptés aux chaussures
- vêtements chauds ou de rechange,
- sac à dos confortable et bien réglé, bâtons
- lunettes de soleil, crème solaire et pour les lèvres boisson, casse-croûte, barres de céréales, fruits secs
- petite trousse à pharmacie, couverture de survie et tous renseignements utiles : médicaux, allergies, personnes à prévenir...



#### La randonnée

**Difficultés** : il convient d'être conscient de ses capacités et de ne pas se surestimer. Ne pas hésiter à appeler l'animateur pour avoir des précisions.

Les familles avec enfants mineurs sont bien sûr les bienvenues, si la randonnée est adaptée à leurs possibilités. Les enfants sont et restent sous la responsabilité de leurs parents. (licence familiale)



#### Rendez-vous et covoiturage

**Les rendez-vous** ont lieu sur le parking du **gymnase** de Vouilloux, 15mn avant le départ. L'inscription à la randonnée est désormais obligatoire. Tous renseignements sur le site à la page “**dernières infos randos**”

**Le transport** sur le lieu de la randonnée se fait par covoiturage. Les frais de transport sont partagés avec le conducteur sur la base de 0.30€ par voiture et par km (tarif automne 2021)

#### Encadrement

**Les animateurs** : chaque sortie est encadrée par un animateur bénévole formé par la FFRP, responsable de la randonnée. Il est secondé par un ou deux animateurs adjoints. Si nécessaire (route...) les animateurs portent un gilet de sécurité.

**Directives** : l'animateur donne, avant le départ, les indications pour se rendre sur le lieu de la randonnée et les directives nécessaires au bon déroulement de la randonnée, y compris les directives sanitaires en vigueur.

**Le groupe** : l'animateur, ou son adjoint, marche en tête du groupe, à une vitesse qui permet à tous de suivre, avec une **allure modérée pendant le temps d'échauffement**. Sans son accord, l'animateur, ou son adjoint, ne doit pas être dépassé, et il s'assure qu'il est bien suivi par tous. Il est en contact avec le serre file, en queue du groupe, qui attend et encourage les éventuels retardataires.

**Haltes et arrêts** : l'animateur décide, en concertation avec ses adjoints, des haltes nécessaires au regroupement des marcheurs, du lieu du pique-nique le mieux approprié, des éventuelles variantes au parcours prévu, en fonction de l'horaire et des conditions météo.

En cas de besoin d'isolement, le randonneur laisse son sac à dos bien visible du côté du chemin où il part afin que le serre file soit alerté et puisse attendre le randonneur.

**Nature et environnement** : chacun se doit d'être respectueux de la nature, de l'environnement et des propriétés privées. Rester discret, ne pas s'écarter inutilement des sentiers, ne pas emprunter des raccourcis qui dégradent les herbages, ramasser ses déchets.

Ne pas cueillir des fleurs qui seront fanées au retour.

**Bonne humeur** : chacun doit se sentir concerné par l'ambiance et la bonne humeur du groupe, ce qui nécessite un minimum de rigueur pour la sécurité de tous.

Ne pas contester les décisions du responsable et si nécessaire intervenir avec un esprit de concertation.

**Avant tout, s'armer de bonne humeur et se préparer à vivre des instants inoubliables.**