

## CRSS : CHARTE DE L'ADHÉRENT EN RANDONNÉE PÉDESTRE en PLAINE

Vous devez faire votre **auto-questionnaire de santé\*\*** et en fonction de vos résultats, vous vous déclarez apte à la randonnée pédestre en plaine, en été comme en hiver. Une réponse positive à une ou plusieurs questions doit vous inciter à une consultation préalable de votre médecin.

Maintenant de superbes sorties s'offrent à vous. Vous adapterez votre marche à l'allure moyenne du groupe. Des marches exceptionnelles avec pique-nique, des sorties délocalisées... En pleine nature.

### Programmation des sorties :

Les sorties sont planifiées. Le calendrier prévisionnel est consultable sur le site internet du club. Ces informations vous donnent une bonne idée des difficultés en distance et dénivelé positif de la sortie.

### Équipement normal nécessaire :

- Des bâtons (Très utiles pour les passages délicats)
- Des chaussures de marche confortables et adaptées.
- Une pèlerine de pluie ou un poncho.
- Une coiffure pour se protéger du soleil comme du froid.
- Eau en quantité suffisante. Barres de céréales ou fruits.
- Quelques pansements individuels pour les ampoules, et "compeeds".
- Petit sac à dos.

### Vos animateurs vous demandent :

- **En cas de passage sur la chaussée** d'observer strictement le code de la route et d'attendre dans tous les cas les consignes de l'animateur. S'il n'existe pas d'accotement ou de trottoir, le groupe de randonneurs qui constitue un groupement organisé doit **se déplacer sur le bord gauche de la chaussée**, exclusivement en colonne par un. C'est obligatoire pour une personne isolée ou pour un groupe de randonneurs, sauf si cela est de nature à compromettre sa sécurité. Un groupe ne doit pas dépasser 20m de longueur, sinon sera séparé en sous-groupes distants de 50m.
- **En cas de traversée de chaussée** d'attendre les instructions de l'animateur avant de vous engager.
- **En cas de manque d'animateur** un adhérent(e) pourra être sollicité pour revêtir un gilet fluorescent et éventuellement rester en serre-file à l'arrière de la colonne.
- **De bien suivre leurs recommandations** : ils sont bénévoles et ont la responsabilité morale du groupe qu'ils encadrent, mais vous êtes les premiers responsables de votre propre sécurité. Respectez leur implication en leur facilitant la tâche.

### L'Adhérent doit :

- Avoir sur soi sa **licence et son dépliant passeport santé \*\*\***.
- Ne pas venir accompagné d'une personne non licenciée à la FFRS.
- Respecter les observations amicales de l'animateur et écouter ses conseils.
- Rester à portée de vue de l'animateur et ne pas quitter le groupe sans prévenir.
- Ne pas prendre l'itinéraire dit "raccourci" parce que l'on connaît.
- Jamais se trouver ni devant l'animateur de tête, ni derrière le serre-file.
- Respecter l'allure moyenne du groupe.
- Attendre les derniers et être attentif au comportement de ses voisins.
- Respecter l'environnement (ramener ses déchets, ne pas cueillir les fleurs ou casser des branches).
- Après un pique-nique ou une pause, remettre le site en état.
- Ne pas amener son animal de compagnie, même en laisse.
- Rester convivial.
- Alerter immédiatement l'animateur en cas de malaise ou de gêne, ou de douleur inhabituelle.

La randonnée pédestre en plaine est un excellent sport qui tonifie le cœur et les muscles.

**Vos animateurs de randonnée pédestre plaine.**

\*\*Auto-questionnaire : <https://www.retraitesportivesaves.fr/wp-content/uploads/2023/01/RECOMMANDATIONS-SANT%C3%89.pdf>

\*\*\* Le passeport Santé : <https://clubs.ffrs-retraite-sportive.org/wp-content/uploads/20190620Passeport-sante%CC%81.pdf>