

Pour adhérer **Sécurité** Marcher ensemble

Sécurité et conseils

Pour que randonner reste un plaisir...

Marcher derrière l'animateur et du même côté.

Rester devant le serre-file.

Suivre les conseils de l'animateur .

Se regrouper pour les traversées de route et être attentif.

Ne pas quitter le groupe sans prévenir l'animateur car tu ne serais plus sous sa responsabilité.

Et on peut ajouter :

Le randonneur n'oublie jamais qu'il ne participe pas à la finale des championnats du monde ou des jeux olympiques, et se rend compte à tout moment qu'il n'y a ni adversaire, ni concurrent, mais, que des amis avec lesquels chacun désire passer un agréable moment pour : déstresser, oublier les contrariétés quotidiennes, profiter du cadre environnant, allier divertissement et dépense physique, profiter de l'odeur d'un sous-bois, le bruit de la houle, la beauté d'un paysage...

La marche met tout nos sens aux aguets, nous rappelle l'étendue de nos capacités, nous engage à une nouvelle écologie de soi.

Chacun donne le meilleur de lui-même pour y parvenir, à son rythme et sans jugement.

Et tout cela dans un esprit de convivialité, et de solidarité

Equipez-vous :

- de chaussures de marche, elles doivent être solides, confortables, légères, souples, avec une semelle épaisse et tige haute en montagne.

- de vêtements : ils seront assez amples. Au short, on préférera un pantalon qui protège des orties, ronces et autres épineux. Pensez à un « couvre-chef »

- d'un **sac à dos** confortable, dans lequel vous glisserez selon les saisons, un vêtement de pluie et/ou coupe vent, des gants, de la crème solaire, une couverture de survie, l'eau, de quoi vous alimenter etc ...

Pensez à prendre avec vous, votre licence, la carte Vitale, une pièce d'identité, votre argent de poche et passant régulièrement la frontière, procurez-vous la *Carte européenne d'assurance maladie* par ce lien Amélie.fr