

RANDONNER AVEC L'ARPF

Recommandations à lire attentivement

Avant tout, lire ou relire, le règlement intérieur. Ce mémento est destiné aux nouveaux adhérents à qui nous souhaitons la bienvenue, ainsi qu'aux anciens.

➤ Choisir sa randonnée

Le programme trimestriel et les temps de marche indiqués sont indicatifs.

- ✓ Attention, certaines randonnées peuvent commencer plus tôt. Soyez attentifs aux mails envoyés par l'animateur pour savoir s'il n'y a pas d'annulation ou de modification. L'heure de retour de rando n'est pas garantie, évitez de prendre d'autres engagements après la randonnée.
- ✓ Veillez à choisir votre sortie en fonction de votre condition physique : si vous vous engagez dans une randonnée trop difficile pour vous, n'oubliez pas que vous risquez de pénaliser les autres randonneurs.
- ✓ S'inscrire à la randonnée sur notre site ou l'application Sports régions

➤ Avant la randonnée

- ✓ Bien se nourrir lors du dîner la veille et au petit déjeuner.
- ✓ Vérifier systématiquement les mails le matin avant de se rendre au rendez-vous.
- ✓ Préparez ce que vous devez avoir avec vous :
 - **L'équipement** : Sac à dos et chaussures de randonnée adaptées à la sortie (tiges hautes si exigé par l'animateur). Portez des vêtements adaptés au temps et un sifflet, et n'hésitez pas à utiliser des bâtons de marche. Une couverture de survie, un vêtement de pluie ou un coupe-vent sont recommandés. Pensez également à vos médicaments si vous suivez un traitement particulier.
 - **La nourriture et l'eau** : pique-nique, des « en-cas » pour éviter les coups de barre et de l'eau en quantité suffisante (au moins 1,5 l, voire 2 l en cas de forte chaleur).
 - **Les papiers** : carte d'identité, votre licence FFRP, la carte vitale, la fiche de santé à mettre dans la poche supérieure de votre sac à dos, liste des animateurs avec leur numéro de téléphone.
 - Le **co-voiturage** est fortement recommandé par l'ARPF. Si vous souhaitez en bénéficier, ne vous présentez pas au dernier moment, pensez à prendre des chaussures de rechange (que vous laisserez dans le coffre pendant la randonnée) afin de ne pas salir le véhicule.

➤ Pendant la randonnée

Pour le bon déroulement de la randonnée dans la sécurité et la sérénité :

- ✓ **C'est l'animateur qui gère, décide et conduit la sortie.**
- ✓ Ne pas précéder l'animateur sans son accord.
- ✓ En cas de besoin d'isolement, prévenir l'animateur ou le serre file et placer son sac sur le bord du chemin du côté où le randonneur s'en écarte.
- ✓ Prévenir en cas de problèmes physiques : malaise, fatigue anormale, difficulté à suivre.
- ✓ Conduite à tenir si vous êtes égarés en randonnée :
 - En cas de doute, ne pas quitter le sentier et s'arrêter.
 - Utiliser le sifflet pour manifester votre présence, enfiler des vêtements voyants.
 - Appeler l'animateur sur son portable, laisser votre portable allumé avec sonnerie activée.

➤ En fin de randonnée

Si vous avez bénéficié du co-voiturage, n'oubliez pas de solliciter votre conducteur pour lui payer votre participation. (L'ARPF a adopté le principe d'un forfait kilométrique par personne transportée, majoré d'une participation aux éventuels péages). Pensez à prévoir l'appoint.

Tous les renseignements concernant notre association sont sur le site de l'ARPF.
Pensez à consulter également le guide des assurances édité par la FFRP.