



PETIT MEMO DU RANDONNEUR

Comment choisir sa randonnée avant de s'inscrire :

- consulter sur le site, www.randopassion-cotebleue.fr => espace Adhérents, mot de passe « calanques », **les fiches techniques** de chaque randonnée (élaborées par les experts après avoir fait la reconnaissance) qui sont toujours suivies d'une **fiche sécurité**,
- après lecture et étude de la fiche faire son choix en fonction de sa condition physique du moment : sécurisant pour vous mais aussi pour l'ensemble des randonneurs de votre groupe qui aspirent à prendre plaisir dans une randonnée non perturbée ou tronquée à cause d'un incident.

Pour randonner en toute sérénité et sécurité :



- partir avec son téléphone portable chargé,
- avoir sa **fiche médicale individuelle** (remise par Rando Passion le jour de l'inscription) à jour en permanence dans son sac à dos (poche supérieure), ne pas oublier aussi sa **carte Vitale** et sa **licence FFRP**,
- avoir un bon équipement de base : chaussures de marche avec des crampons dont il convient de vérifier périodiquement l'état, 2 bâtons de marche et un sac à dos de volume suffisant,
- prévoir pour l'été : une casquette, un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire, pour l'hiver : un bonnet et des gants,
- quelle que soit la saison prévoir **1,5 litre à 2 litres d'eau au minimum**, mais aussi une barre de céréale, fruits secs (pour calmer une petite faim qui peut survenir à tout moment),
- prendre sa propre trousse de pharmacie avec ses médicaments (traitement médical et autres).



Le Sac à dos :

Chargé, il doit être correctement équilibré

Accessoires indispensables à avoir: un sifflet (facilement accessible de l'extérieur), un couteau, un briquet, une couverture de survie, une lampe torche ou frontale, des mouchoirs et du papier toilettes.

Comportement pendant la randonnée :

- ne jamais dépasser l'animateur,
- lors d'un arrêt pour une pose technique déposer son sac à dos sur le bord du chemin,
- pendant la marche, lors d'un arrêt temporaire d'utilisation des bâtons, les tenir verticalement le long du corps avec la pointe en bas.



Sac à dos et bâtons de randonnée doivent être obligatoirement déposés dans la soute du car.