

QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR NOS SORTIES

- Consultez vos e-mails pour connaître le lieu et l'itinéraire de la randonnée.
- Ne laissons aucune trace de notre passage. Papiers, épiluchures, etc...il vous est facile de redescendre vide ce que vous avez monté plein. La nature est belle! Nous la gardons belle.
- Ayez
 - Une tenue vestimentaire confortable.
 - De bonnes chaussures.
 - Un sac à dos contenant: vêtements de rechange, bonnet, gants, lampe de poche, frontale, cape de pluie, monnaie, casse-croûte, barres énergétiques, boissons en quantité suffisante, lunettes de soleil de qualité.
 - Une pharmacie personnelle comprenant : médication pour maux de tête, rhume, coups, crème solaire, premiers secours. Si vous avez des problèmes de santé, n'interdisant pas la pratique de nos activités, mais pour lesquels il peut être nécessaire de recourir à une médication précise :
 - Prévenez les responsables de la sortie.
 - Joignez dans votre pharmacie la conduite à tenir.
 - Eventuellement des bâtons télescopiques, ils soulagent les articulations des genoux surtout à la descente.
- Ne vous éloignez pas du groupe
 - Ne dépassez pas le « chef de file » qui est le seul juge de l'itinéraire à suivre.
 - Vérifiez aux carrefours que les suivants prennent bien le sentier sur lequel vous êtes engagé.
 - Laissez votre sac au bord du chemin, lors d'un arrêt pour besoins personnels. *Cela permettra au « serre file » de savoir où vous êtes et de vous attendre.*
- L'équipe d'encadrement œuvre pour rendre vos activités plein-air les plus agréables possibles. Cependant elle ne peut être tenue responsable de conditions météorologiques défavorables, d'évènements techniques, routiers ou paysagers qui obligent à des modifications d'itinéraires ou de lieux de randonnée.
- Apportez avec vous le maximum de bonne humeur.