



MEMENTO PRATIQUE DU RANDONNEUR **ADHERENT DE LA GV DE SASSENAGE**

Les sorties

- Elles sont collectives avec trois groupes d'allure différente afin que chacun y trouve plaisir, selon ses possibilités et sa santé:
 - Les Mouflons allure douce et dénivelé faible
 - Les Bouquetins allure modérée et 500 à 800 m de dénivelé environ,
 - Les Chamois allure soutenue et 800 à 1000 m (parfois plus) de dénivelé.
- Elles ont lieu le mardi à la journée et s'effectuent en car pour les groupes des Bouquetins et des Chamois et en covoiturage pour le groupe des Mouflons.
- Elles sont choisies en fonction de leur intérêt et de leur beauté et non pas pour des scores sportifs.
- Elles font l'objet d'un programme trimestriel avec une progression continue. Il est donc recommandé de participer aux sorties le plus régulièrement possible.
- Elles n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.
- Inscription et transport :
 - pour chaque sortie, l'inscription de présence est obligatoire (sur applicatif Internet),
 - le paiement du transport en car se fait exclusivement par chèque : soit un forfait pour 5 sorties consécutives, soit à la sortie (tarif communiqué à l'inscription et susceptible de changement).

Les animateurs

- Ils sont bénévoles et diplômés et organisent les randonnées sous leur responsabilité.
- Ils connaissent ou ont reconnu l'itinéraire avant les sorties. Il est de ce fait normal et correct de suivre le responsable du groupe, de respecter ses consignes lors de certains passages délicats, parties d'itinéraire comportant des risques de circulation de véhicules, ... et d'attendre son signal de départ après une pause.
- Ils vérifient les aptitudes des nouveaux inscrits au cours de leur première sortie pour les aider à choisir le groupe d'allure le plus approprié.
- Ils peuvent être amenés à proposer à certains de changer de groupe pour conserver une homogénéité d'allure du groupe

Les randonneurs

- Ils sont responsables de leur propre sécurité; en conséquence ils veilleront à ne pas avoir d'attitude risquant de mettre en danger leur personne et à fortiori celle des autres randonneurs par non-respect des consignes.
- Ils devront en cas d'arrêt, en cours de progression, prévenir une personne et laisser sur place leur sac (et/ou bâtons), afin que le "serre file" puisse les retrouver (ou les attendre) à cet emplacement.

L'équipement

- Obligatoire
 - Mémento Prévention/Sécurité
- Indispensable
 - Chaussures de montagne tige haute
 - Bâtons de marche (recommandés mais obligatoires pour les raquettes)
 - Sac à dos
 - Vêtements chauds (polaire, gants, bonnet, ...)
 - Attention : Il peut faire froid en montagne même en plein été
 - Vêtements de pluie (coupe-vent, cape, ...)
 - Equipement contre le soleil (lunettes de soleil, crème solaire, chapeau, ...)
 - De l'eau en quantité suffisante (boire fréquemment et avant d'avoir soif)
 - Le repas de midi
 - Des en-cas (barres de céréales, fruits secs, biscuits, ...)
 - Chaussures de rechange pour monter dans le car après la randonnée.
- Adapté
 - Crampons randonnée anti glisse (recommandés)
 - Raquettes ou skis de fond



MEMENTO PREVENTION – SECURITE
(Dans la poche supérieure du sac de montagne de tout adhérent,
dans une pochette plastique)

Sac de :

Date de naissance :
N° de carte vitale :
N° de mon tél mobile :
N° de licence :
Groupe Sanguin :

Documents :
Le présent feuillet, photocopie de la carte d'identité, carte vitale, assurance

Personnes à prévenir en cas de besoin :

- Nom et prénom : parenté : tél :
- Nom et prénom : parenté : tél :
- Nom et prénom : parenté : tél :

Assurance :



INFORMATIONS PERSONNELLES

(pour respecter le caractère confidentiel de ces informations, cette partie peut être mise dans une enveloppe fermée, libellée «POUR LE MEDECIN», et glissée dans la pochette plastique)

-Médecin traitant :

-Affections particulières à communiquer au médecin en cas de secours :

-Traitements en cours :

-Médicaments utilisés :

-Allergies :