

# LE RANDO CLUB FOUGERAIS

Jean Claude TRAVERS: 09 60 35 60 81 / 06 35 96 53 38 ; Claudine COUASNON : 02 56 47 59 64 / 06 78 73 03 32  
René DIORE : 02 99 99 41 23 / 06 75 74 97 78 ; Jean Paul PONTAIS / 02 99 99 46 54 / 06 87 51 09 04



## REGLES DE SECURITE

### *LICENCE*

La licence nationale de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, (FFRP) est obligatoire pour participer aux activités de l'association.

Elle prouve votre adhésion à l'association, elle même affiliée à la FFRP.

Elle vous confirme la garantie d'une assurance sérieuse, valable tous les jours, pour les randonnées avec ou en dehors de l'association.

En outre, et surtout, cette licence assure le club et son Président. Elle les dégage des retombées de responsabilité civile pouvant survenir.

Un certificat médical, obligatoire pour lors de la première inscription, est valable 3 ans excepté pour les personnes âgées de plus de 70 ans qui doivent le renouveler tous les ans.

Il est indispensable d'avoir sur soi sa licence (ou papiers d'identité) et un N° de téléphone, en cas d'urgence.

### *LA RANDONNEE*

Bien respecter l'horaire de départ qui vous est indiqué sur les programmes.

Profiter des toilettes publiques avant le départ. En cas de besoin au cours de la randonnée, avertir un tiers qui doit attendre et se signaler aux suiveurs.

Ne pas dépasser l'animateur qui ouvre la randonnée.

Eviter de perdre le contact avec le groupe. Il faut très peu de temps pour se trouver isolé et perdre le chemin.

### *ROUTES*

Les routes constituent le principal danger de nos sorties.

On les aborde donc avec prudence.

A chaque route le groupe s'arrête sans empiéter sur la route, attend la mise en place de la sécurisation par les accompagnateurs, et traverse rapidement dès que le signal est donné.

Sur les routes le groupe marche sur le côté droit sans s'écarter du bord.

Un coup de sifflet signale l'arrivée d'un véhicule.

### *SECOURS*

Une trousse de première urgence est portée par l'un d'entre nous à chaque sortie.

Un coup de sifflet doublé, signale un problème et demande l'arrêt du groupe.

### *CHIENS*

Pour des raisons évidentes de sécurité, les chiens ne sont pas autorisés.

### *EQUIPEMENT*

Les chaussures de randonnée sont conseillées, voire indispensables.

Un vêtement de pluie et un change sont parfois les bienvenus.

Enfin le marcheur est un amoureux de la nature,

**IL NE POLLUE PAS et NE FAIT PAS DE CUEILLETTE**

Alors ***BONNES RANDONNEES***