



Charte du Randonneur

Ce petit guide pratique vous est remis pour rappeler à chacun les règles élémentaires, mais nécessaires, pour la pratique de la randonnée pédestre et raquettes.

Il vient en complément du règlement intérieur de St Egrève Accueil. Il convient à chaque randonneur d'y attacher la plus grande importance et d'en respecter les points;



La SECURITE est notre priorité majeure..

Elle repose notamment sur :

- Des **moyens** que SEA met à disposition (radiocommunications)
- La **connaissance** des parcours proposés par des accompagnateurs bénévoles
- Le **respect** des consignes données par l'accompagnateur
- **L'entraide** du groupe (l'esprit montagnard)

... c'est également la **responsabilité** de chacun afin que chaque randonnée soit un moment de partage, détente et convivialité.

1/ La SECURITE commence avant le départ :

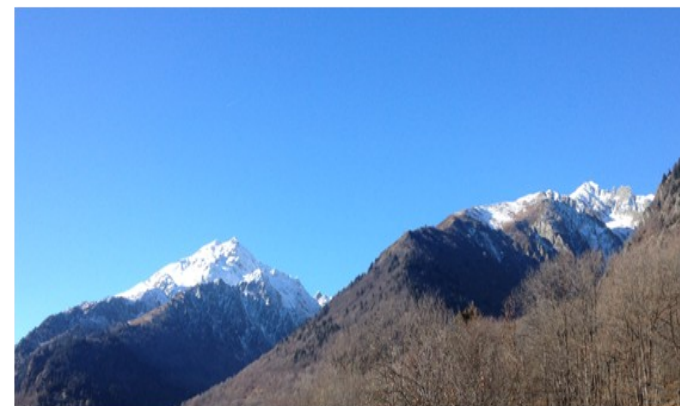
- Avec **un équipement adapté** à chacun **ET** à la randonnée en altitude (des vêtements et chaussures adaptées...) **ET** à la météo (cape de pluie, chapeau, gants, lunettes de soleil..



- **Eau et nourriture** en quantité suffisante
- Avoir sur soi quelques **papiers d'identités** basiques (Carte identité, carte Vitale, coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident)
- **Ponctualité** >> se présenter **AVANT** l'heure de départ affichée pour éviter toute précipitation

2/ La SECURITE passe par des moyens de transport adaptés (cars ou covoiturage) et des comportements associés;

- Sacs, bâtons et objets encombrants dans le coffre ou dans la soute
- La ceinture de sécurité doit être attachée
- Les chaussures de rechange sont à prévoir pour remonter dans les véhicules en fin de randonnée afin de respecter la propreté des véhicules.
- Compléments covoiturage :
 - Le conducteur prend en charge et assure les personnes transportées
 - Les frais de la sortie sont partagés (péages compris) entre tous les occupants du véhicule, conducteur également suivant barème SEA en vigueur
 - Le conducteur est un bénévole qui aura également effectué la randonnée du jour. Le passager avant (au moins) devra donc rester en éveil pour s'assurer des bons réflexes du conducteur



3/ La SECURITE repose sur un comportement adapté en randonnée :

La randonnée prévue n'est pas un but en soi. C'est un objectif qui peut ne pas être atteint si l'accompagnateur le décide, notamment en cas de dégradation météo ou d'accident.

Une randonnée en montagne n'est jamais anodine.

- Il ne faut jamais se surestimer et chacun doit choisir un niveau adapté à sa forme du moment.
- Les randonneurs écoutent le meneur et respectent ses consignes, ne passent pas derrière le serre file et l'avertissent obligatoirement en cas d'arrêt (photos, besoin naturel,..)
- Il est important de conserver une distance de sécurité entre randonneurs (surtout en descente ou dans des passages difficiles)
- Lorsque les bâtons de marche ne sont pas utilisés, ils doivent être tenus à l'avant, pointe en bas. S'ils sont attachés sur le sac à dos, leurs pointes doivent être dirigées vers le bas.
- On ne doit jamais laisser quelqu'un seul.

4/ La SECURITE passe par des moyens de se soigner en cas de blessure ou de traumatisme léger:

SEA a fait le choix de responsabiliser ses adhérents pratiquant une activité sportive. Vous devez vous assurer auprès de votre médecin traitant que vous êtes apte médicalement à pratiquer la randonnée en montagne (c'est ce que vous avez signé sur la fiche d'adhésion).

Vous devez avoir dans votre sac à dos une trousse comprenant les éléments nécessaires pour :

- nettoyer, désinfecter et panser une plaie, retirer une écharde, une tique...
- traiter des bosses ou traumatismes légers (arnica)
- prévenir ou calmer des crampes musculaires, si vous y êtes sujet
- et votre propre traitement, que vous demeurez seul à pouvoir vous administrer

5/ De plus nous nous devons de respecter notre environnement :

- Chacun ramène TOUS ses déchets
- Nous respectons la faune et la flore locales, les sentiers, les cultures, les troupeaux, nous refermons les portillons, les clôtures..



Le respect de ces quelques points permettra à chacun de profiter au mieux des belles randonnées proposées par SEA

Merci à tous et bonne balade.