

RANDONNÉES EN MONTAGNE CONSIGNES DE SÉCURITÉ Nouveaux Arrivants

Une randonnée en montagne n'est jamais une promenade anodine. Nouveaux arrivants, prenez bien connaissance de ces consignes concernant votre sécurité. Nos animateurs sont à votre disposition pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à les contacter.

Ces randonnées pédestres en montagne et moyenne montagne dans les massifs alentour (Aravis, Bornes, Bauges, Jura) sont le point fort de notre association. Les sorties ont lieu été comme hiver. AVF Grand Annecy propose plusieurs groupes, chacun présentant des particularités.

Prenez connaissance sur le site internet de toutes les randonnées qui sont proposées avec leurs niveaux de difficultés.

Vous pouvez choisir en fonction de vos possibilités et si vous hésitez entre deux niveaux, optez dans un premier temps pour la randonnée la plus facile.

Il vous sera toujours possible de changer de groupe la fois suivante ce qui vous permettra également de multiplier vos contacts.

Itinéraire : Les sorties sont planifiées selon un programme publié sur le site internet. Toutefois, les conditions météorologiques ou d'enneigement peuvent amener l'animateur au moment même du rassemblement à annuler la sortie, à en modifier l'itinéraire ou même le but de la randonnée. La décision relève de sa seule responsabilité.

Animateurs randos : Sont tous des bénévoles qui connaissent bien la région et le milieu montagnard, sans qu'ils soient tenus pour autant de posséder un diplôme spécifique, cela conformément à la législation sur le bénévolat.

Condition Physique : La pratique de cette activité physique requiert obligatoirement la présentation d'un certificat médical d'aptitude ou d'une décharge. Remettez-le à une accueillante ou à l'animateur.

Assurances : Notre association est assurée au titre de la responsabilité civile générale, ce qui ne vous dispense pas d'être assuré(e) à titre personnel. Nous attirons votre attention sur le fait que la participation aux randonnées est réservée aux personnes ayant acquitté le montant de leur cotisation et remis leur certificat médical. Les membres du conseil d'administration, les responsables et les animateurs randonnées se réservent le droit de refuser dans un groupe toute personne qui n'aurait pas souscrit à ses obligations.

Invités occasionnels : Vous pouvez occasionnellement inviter un(e) ami(e) ou membre de votre famille pour une sortie. Dans ce cas, vous devrez en informer à l'avance l'animateur qui lui demandera de signer un document attestant qu'il/elle est bien assuré(e) et qu'il/elle a pris connaissance de l'équipement nécessaire et des consignes de sécurité..

Voir les recommandations à propos de votre équipement →

VOTRE EQUIPEMENT

- ✓ **DE BONNES CHAUSSURES DE MARCHÉ**
 - Tiges montantes (tiges basses moins lourdes tolérées en été)
 - Semelles crantées
- ✓ **VETEMENTS**
 - Pour chaque sortie systématiquement un vêtement chaud et un vêtement de pluie.
- ✓ **ACCESSOIRES**
 - Gants
 - Casquette, chapeau ou bonnet.
 - Lunettes de soleil
 - Crème solaire
- ✓ **ALIMENTATION**
 - Emportez des boissons en quantité suffisante
 - Quelques vivres (casse-croûte)
 - Fruits, barres énergétiques.
- ✓ **BATONS**
 - L'usage de bâtons est fortement recommandé pour toutes les sorties
- ✓ **NEIGE-VERGLAS**
 - Les sorties nécessitent souvent l'usage de raquettes et dans ce cas les bâtons sont obligatoires.
- ✓ **SAC A DOS**
 - Ayez toujours avec vous
 - Un sifflet
 - Une couverture de survie
 - Des allumettes ou un briquet
 - Une trousse de premiers secours.
- ✓ **TELEPHONE**
 - Enregistrez le numéro du portable de votre animateur
 - N'hésitez pas à le lui demander.
- ✓ **CONSIGNE DE SECURITE SPECIFIQUES**

Si nécessaire, votre animateur rando vous donnera des **consignes de sécurité** spécifiques à certaines sorties. Mais d'une façon générale vous devrez respecter les points ci-dessous :

 - C'est l'animateur qui fixe le tempo du groupe (rythme et pauses).
 - Ne quittez jamais le groupe.
 - En cas de besoin impératif, prévenez et laissez votre sac à dos dans le chemin.
 - Vérifiez régulièrement que la personne qui vous suit est toujours derrière vous.
 - Prévenez en amont s'il y a une difficulté.
 - La personne serre-file est toujours la dernière.
 - Utilisez votre sifflet si vous vous retrouvez éloigné du groupe.

Pour des raisons de sécurité, l'animateur d'une randonnée est en droit de refuser dans son groupe toute personne qu'il ne jugerait pas apte (équipement insuffisant, difficultés de la sortie, non-respect des consignes de sécurité). Chaque randonneur garde l'entière responsabilité de l'appréciation de ses capacités physiques ou techniques à effectuer une sortie.

NB : nos amis les chiens ne sont pas admis en randonnée.