RAPPELS DE SECURITE POUR TOUS LES MARCHEURS

- De simples chaussures de sport ne suffisent pas. On préfèrera des **chaussures montantes, spécifiques à la randonnée**, afin de maintenir correctement la cheville.
- Prévoir des **vêtements adaptés** car la météo est susceptible de changer (polaire, casquette, lunette de soleil, K-way, un sifflet de secours…sont un minimum).
- Pour ceux qui utilisent **des bâtons d'aide à la marche**, faire attention aux parties rocheuses afin qu'ils n'accrochent pas et dans les descentes. Il est nécessaire d'avoir les mains libres afin de parer à une chute éventuelle, pas de mains dans les poches ni dans les sangles du sac à dos. Dans le cas où les bâtons sont dans le sac à dos, ils doivent être disposés pointe en bas.
- Une **quantité d'eau suffisante,** au moins 1 litre/personne, pour éviter les problèmes de déshydratation et pallier une rentrée éventuellement tardive.
  Compte tenu de l'effort, un petit encas est indispensable et permettra de surmonter un début d'hypoglycémie (barres de céréales, gâteaux, fruits, fruits secs).
- Le « meneur » doit s'assurer que l'ensemble des participants reste suffisamment groupé pour ramener le groupe dans de bonnes conditions et en même temps.
  Nous marchons ensemble et devons rester à vue tout le long du parcours.
  Il « meneur » doit rester à l'écoute du groupe pour les différentes pauses et adapter son rythme à celui des participants.
- Dans le cas d'une randonnée réunissant plus de 25 personnes, l'animateur désignera un participant qui fermera la marche et s'assurera de la cohésion du groupe.
- Si vous devez vous isoler du groupe, même momentanément et quelle qu'en soit la raison, prévenez le « meneur » et assurez-vous que le « message » a bien été reçu.
- **Selon les recommandations de la F.F.R.P., toute personne s'aventurant en précédant l'animateur est présumée ne plus appartenir au groupe.**

N'oublions pas que nous n'avons plus 20 ans et que notre organisme ne supporte plus aussi facilement les aléas qui peuvent se présenter.
Nous utilisons tous des « portables », peut-être pourrions-nous en diffuser largement les numéros qui, en randonnée, peuvent devenir des éléments de secours.

RECOMMANDATIONS POUR LA RANDONNEE SUR ROUTE

Lorsque des groupes de randonneurs sont amenés à emprunter des routes, ils sont tenus de respecter le code de la route (voir articles R412-34 à R412-43).
S'il existe un accotement ou un trottoir, il doit être utilisé quel que soit le côté de la route où il se situe (R412- 34 du code de la route).
S'il n'existe pas d'accotement ou de trottoir, les piétons circulent à gauche en colonne par un (R412-34 du code de la route).
Si le groupe est un groupe organisé, il peut choisir de circuler à droite (R412-42 du code de la route). L'empiétement du groupe sur la chaussée ne doit pas dépasser 20 m de longueur.
Si le groupe est très important, il doit être divisé en sous-groupes n'empiétant pas sur plus de 20 m de chaussée et l'espace entre les sous-groupes doit être d'au moins 50 m pour permettre aux véhicules de dépasser.
De nuit comme de jour, lorsque la visibilité est insuffisante, les piétons, colonnes ou éléments de colonne doivent être signalés (feu blanc ou jaune à l'avant, rouge à l'arrière).
Dans tous les cas, il faut faire preuve de bon sens, et se placer là où le risque est le moins important en fonction de la configuration des lieux.
Quand un itinéraire croise une route, les randonneurs doivent obligatoirement utiliser un passage prévu à leur intention s'il en existe un dans un rayon inférieur ou égal à 50 m (R412-37 du code de la route). L'animateur (ou ses assistants) n'est pas habilité à arrêter la circulation.