



Charte du Randonneur

désirant partager le plaisir et la beauté des randonnées
pédestres en montagne dans le cadre de l'AVF Nice.

Que les randonnées pédestres en montagne soient annoncées « faciles, moyennes, sportives ou alpines », elles restent néanmoins des activités sportives nécessitant une bonne condition physique et le respect de règles de bon sens :

⇒ Je suis informé que les conditions générales de l'assurance souscrite par AVF-Nice pour ses activités en général et l'activité randonnée en particulier sont consultables en ligne dans la partie « espace membre » du site AVF-Nice.

⇒ Je fournis obligatoirement un certificat médical m'autorisant à effectuer des randonnées pédestres en montagne (À ma 1^{re} inscription et ensuite tous les trois ans maximum)

Aussi :

- je vérifie que ma vaccination antitétanique est à jour,
- je reste attentif toute l'année aux problèmes de santé pouvant remettre en cause mon aptitude à poursuivre les randonnées.

⇒ Si je randonne pour la 1^{ère} fois dans le cadre de l'AVF Nice, je commence par m'inscrire à une randonnée facile pour évaluer mon niveau avec l'animateur et voir par la suite quel groupe je pourrai intégrer. Si je randonne déjà avec l'AVF Nice, alors je me joins aux groupes me correspondant.

⇒ Je pars avec l'équipement adapté :

- ✓ Chaussures de montagnes à semelles crantées style Vibram à tige haute ou basse ;
- ✓ Sac à dos, éventuellement bâtons de randonnées (2 pour une question d'équilibre),
- ✓ Vêtements chauds et de pluie, coupe-vent, et couverture de survie ce même en été,
- ✓ Selon la saison, lunettes solaires, casquette, crème solaire, bonnet et gants,
- ✓ Un couteau, de la nourriture, un litre d'eau minimum en hiver et deux litres en été,
- ✓ Petite trousse de secours avec mes médicaments personnels et quelques pansements,
- ✓ Sifflet et sac à détritrus.

⇒ Quand je pars en randonnée avec l'animateur bénévole habilité qui a la responsabilité du groupe :

- ✓ J'arrive au rendez-vous de départ quelques minutes avant l'heure de départ,
- ✓ Je préviens en cas d'empêchement ou de retard,
- ✓ Je suis scrupuleusement les consignes de l'animateur,
- ✓ Je ne m'éloigne pas du groupe sans avertir l'animateur et/ou le « serre-file »,
- ✓ Je ralentis puis m'arrête si je perds le contact avec le randonneur qui me suit,
- ✓ Si je souhaite emmener un invité avec moi, je demande l'autorisation à l'animateur et je m'engage à lui faire respecter la charte,
- ✓ Je marche dans la bonne humeur, j'essaie de ne pas retarder le groupe et je m'intègre bien au groupe en respectant chaque participant et les décisions de l'animateur,
- ✓ J'ai pris connaissance que les chiens ou tout autre animal ne sont pas admis en randonnée.

Le :

Prénom et Nom

Signature :