



Association *T*ourisme *L*oisirs *E*ducation *P*opulaire

7 rue *R*ossini – 11100 *N*arbonne

04 68 90 66 34

www.atlep.org

atlep@orange.fr

Permanence du lundi au vendredi 14h00 – 17h00

SORTIES PEDESTRES

La charte de la randonneuse et du randonneur

L'ATLEP vous propose des sorties à la demi-journée ou à la journée, plus ou moins lointaines et comportant plus ou moins de difficultés, et toujours **dans un climat de convivialité**.

Tous les **itinéraires sont reconnus** par avance et toutes les sorties sont accompagnées par **des animateurs bénévoles**.

Toutes les activités de l'ATLEP sont couvertes **par notre assurance**, donc en cas de blessure, par exemple à l'occasion d'une chute l'animateur informera le bureau de l'ATLEP pour une éventuelle déclaration à notre assurance.

Le programme des sorties est publié dans notre bulletin mensuel ainsi que les coordonnées téléphoniques des animateurs.

Toute sortie peut cependant être modifiée ou annulée en raison en particulier de conditions météorologiques inappropriées. Ces modifications et autres précisions vous seront communiquées par mail ou SMS

Les chiens même tenus en laisse **ne sont pas autorisés** pour des raisons de sécurité.

Afin de limiter la consommation de carburants et le cout correspondant, **le covoiturage** est de règle.

Les modalités de **défraiement** sont à discuter avec le conducteur si vous n'utilisez pas votre véhicule.

Vous trouverez ci-dessous quelques règles simples à respecter pour que nos sorties se passent en toute sécurité

Ma préparation :

J'ai fourni un certificat médical m'autorisant à pratiquer la randonnée pédestre ou d'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre

Les randonnées sont décrites dans le bulletin mensuel et par mail, je prends connaissance de la longueur, du dénivelé et de la durée prévus et des particularités de la randonnée. Je participe à la randonnée en toute connaissance de causes.

Mon équipement

Mes chaussures sont adaptées à la nature du terrain prévue, j'utilise des bâtons si ils sont préconisés dans le descriptif, ou si j'ai l'habitude de leur usage.

Ma condition physique est conforme à l'effort qui va être demandé, et en particulier pour les sorties à la journée.

Pendant la randonnée : sécurité de la marche

Le groupe de randonnée est encadré par un animateur et un serre file.

L'animateur marche en tête du groupe

Le serre file en fin de groupe

Je respecte les consignes données par l'animateur, je ne le dépasse pas pendant la marche.

Si je quitte le sentier, je le signale soit en posant mon sac au bord du sentier soit en avertissant un ou une randonneuse, qui attend que je rejoigne le sentier ou le signale au serre file qui prendra le relais et attendra mon retour.

Lors d'un changement de direction, si les suivants sont hors de vue je les attends pour leur indiquer le bon chemin.

Gestion de l'effort : s'hydrater et s'alimenter régulièrement, si nécessaire demander une pause pour boire ou s'alimenter .

Respecter mon environnement :

Ne rien jeter au sol, rapporter ses déchets.

La cueillette des fruits, fleurs et plantes est interdite. Ce geste peut entraîner la disparition de fleurs rares.

Apprenons à les reconnaître.

Respecter les autres :

Les propriétés privées : N'abîmons pas les cultures, refermons les barrières.

Etre tolérant et courtois avec la population locale, les autres sportifs, usagers des sports de nature : chasseurs ou VTTistes