

# FICHE PRE-RANDO

	<b>DATE</b>	<b>Dimanche 24 Juin 2018</b>	<b>TYPE</b>		N° Dépt	
	ANIM 1:	Edmond Ghiazza	ANIM 2:		83	
	Tél :	07 87 19 00 40	Tél :		ou Pays	
	Mail :		Mail :			
<b>TITRE</b>						
PENIBILITE	TECHNICITE		TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
<b>P2</b>	<b>T1 T2</b>	<b>5 h</b>	<b>450 m</b>	<b>15 km</b>		
RYTHME :	"Normal"					

1er RDV	
<b>Pk Fontenaille 8h30</b>	
2e RDV	
COVOITURAGE	<b>7 €</b>
TRAJET	

<b>NATURE, INTERET</b>					
<p>Parcours en grande partie au bord de l'eau et à l'ombre ... visites facultatives de cavités : apportez lampe ;</p> <p><b>Attention : nouvelle cotation : T2 en raison de la pluie de ce Samedi : Passages en rochers Humides ...</b></p>					
<b>DETAIL DES DIFFICULTES ( =néant X=faible XX=moyenne XXX=forte)</b>					
	Passages vertigineux	<b>1 :X</b>	Passages avec chaînes		Eboulis en montée
<b>XX</b>	Passages en rochers		Passages avec cordes		Eboulis en descente
	Passages avec échelles		Marche en devers		Hors sentiers

Voir page suivante : Consignes de sécurité et Cotation de la randonnée selon la nouvelle codification FFR (facultatif)

## Consignes de sécurité

- Le départ des randonnées se fera à l'heure indiquée. On n'attendra pas les retardataires !
- Le dénivelé, la distance et le temps de marche indiqués le sont à titre indicatif ; l'animateur peut être amené à modifier l'itinéraire ou le rythme en fonction des circonstances. Si vous avez des impératifs en fin de journée, renoncez à cette randonnée : elle sera certainement replanifiée.
- Pendant la randonnée, il est demandé de :
  - **rester derrière l'animateur** ;
  - si vous devez vous éloigner pour un arrêt technique (ou physiologique), posez votre sac sur le sentier afin que le serre file vous attende (mais si possible, attendez la prochaine pause collective)
  - signaler à l'animateur ou au serre-file toute difficulté ou malaise.
  - rester à vue des précédents et suivants. Si le serre-file a des difficultés, il communique avec l'animateur : 1 coup de sifflet = ralentir ; 2 coups de sifflet = arrêter ; 3 coups de sifflet = arrêter le groupe et se porter en arrière.
- Un participant qui ne suivrait pas les consignes ci-dessus, se placerait de lui-même hors du groupe ; de ce fait, il ne serait plus sous la responsabilité de l'animateur et ne serait plus sous la protection juridique de l'AEP.
- Le port de chaussures de randonnée (semelle à crampons) est obligatoire ; les personnes mal chaussées (baskets ou tongs par exemple) ne pourront pas être admises.
- Pensez à prendre votre sifflet et votre couverture de survie, vos papiers, votre téléphone chargé, de l'eau en quantité suffisante, un pique-nique pour les sorties à la journée, vos médicaments (ventoline, ...), des vêtements adaptés.
- Soyez courtois avec les chauffeurs du covoiturage : ayez un sac étanche pour vos chaussures de randonnée ; ayez des chaussures de rechange ; un T-shirt de rechange aussi. Ayez l'appoint pour le covoiturage.

## Cotation de la randonnée selon la nouvelle codification FFR (*facultatif*)

EFFORT					TECHNICITE					RISQUE				

CONSIGNES REPONDEUR :