

# Activité randonnée de l'Aphyllanthe

## Consignes pour le randonneur

### Avant une sortie, le participant :

- s'informe sur les paramètres de la sortie (distance, dénivelé, météo à destination, etc.) et s'abstient si le circuit lui paraît trop difficile pour sa condition physique ;
- prévoit de l'eau et à manger (barre céréale, fruit, biscuit ou similaire, etc.) en suffisance et en adéquation avec la sortie ;
- s'équipe correctement avec des chaussures de marche, des vêtements adéquats selon la météo et la destination et (fortement conseillés) de bâtons de marche ;
- fournit un certificat médical sur demande des responsables en cas d'absence prolongée quelle qu'en soit la raison ou suite à intervention chirurgicale par exemple.

### Pendant une sortie, le participant :

- accepte de se plier aux décisions du responsable, condition essentielle pour rester sous la responsabilité de l'Association notamment en matière d'assurance ;
- s'adapte à la cadence donnée par le responsable ou lui demande de ralentir s'il lui est impossible de suivre celle-ci ;
- ne marche pas devant le responsable ;
- informe le responsable :
  - ✓ de l'épuisement ou autre défaillance d'un randonneur ;
  - ✓ de l'absence d'un ou plusieurs membres du groupe ;
  - ✓ de tout ce qui peut affecter le bon déroulement de la sortie en cours ;
- ne cueille ni n'endommage les espèces rares et, plus généralement, respecte la nature et l'environnement ;
- laisse son sac à dos en bord de piste et/ou informe un autre participant en cas d'arrêts «toilette» ou pour toute autre raison l'obligeant à s'éloigner du groupe ;
- s'abstient de fumer ou vapoter durant toute la sortie ;
- ne s'improvise pas responsable de randonnée pour quelque raison que ce soit ;
- n'emmène aucun animal domestique.

### Après la sortie, le participant :

- paye sa part de covoiturage en fonction du tarif annoncé lors de l'annonce de la sortie.

### Règles de covoiturage :

En cas de covoiturage, les randonneurs participent aux frais.

Le prix par voiture est calculé à raison de 0,15 € par km A/R parcouru.

La somme ainsi calculée est partagée entre tous les occupants du véhicule, propriétaire inclus.

**Exemple** : un conducteur emmène 3 passagers sur une distance de 100 km A/R.

Les frais pour la voiture sont 15,00 € au total et chaque passager paie 3,75 € (15,00 € divisé par 4) au conducteur.

Le randonneur covoituré s'organise préalablement pour avoir l'appoint.