

Le groupe et ses « règles » de bon fonctionnement

Vous avez lu et signé une charte ; cette signature atteste que vous en acceptez les termes
Nous la complétons par quelques recommandations :

- Nous sommes un groupe de randonneurs ; c'est sympa d'échanger des nouvelles mais de façon mesurée ; on est là pour marcher et profiter du calme de la montagne
- Si vous avez un problème de forme ou autre, n'hésitez pas à le dire à l'accompagnateur.
- Il n'y a pas de randonneurs qui ont droit à plus de considération ou d'admiration ;
Il n'y a pas de « bons » marcheurs , meilleurs que les autres ; chacun va suivant ses possibilités et ses capacités physiques ; A notre niveau nous donnons tous le meilleur de nous même.
- A la sortie du car: se préparer au plus vite et retrouver rapidement son accompagnateur. Ce n'est pas à lui d'aller chercher les personnes de son groupe.
Avant le départ de la rando, prendre ses précautions (arrêt technique, grignotage...) sinon attendre l'arrêt proposé dans tous les groupes, au bout de 20 à 25 minutes après le début de la rando
- On ne s'arrête pas toutes les 3 minutes ni tous les 300m ; l'accompagnateur gère les arrêts : en profiter pour boire, manger, enlever un pull... et anticiper le besoins naturels.
- Aux arrêts: les premiers arrivés doivent attendre les derniers et laisser à ceux-ci le temps de « souffler » Durée de pause suffisante pour que les derniers arrivés n'aient pas à repartir tout de suite.
- Sur le chemin du retour, le groupe doit rester groupé ; Même si pour certains cela semble inutile, des pauses sont à faire, car la fatigue est là et l'on contrôle moins bien ses pas.
- L'accompagnateur est celui qui mène le groupe, il gère le temps de marche en fonction des participants mais aussi de la durée et du dénivelé de la rando.
- Le rythme de la rando est donné par l'accompagnateur, donc ne pas le dépasser et rester derrière, respecter son allure. Il s'adapte à ceux qui vont moins vite
- L'accompagnateur sait où il va ; il a son itinéraire prévu ; on n'a pas à lui signifier un autre chemin, une autre possibilité pour faire une boucle... Si l'itinéraire est marqué tel que prévu, c'est qu'il y a des raisons. Les décisions reviennent à l'accompagnateur.
- Chaque randonneur s'engage à respecter l'accompagnateur Si on n'est pas content de ses décisions avoir une certaine retenue dans ses réflexions, dans ses remarques, dans ses critiques, dans ses sautes d'humeur.
- Avant et après la rando, les personnes sont sous leur propre responsabilité. Tout éloignement de la zone du car doit être signalé

Pour finir quelques rappels de sécurité :

- Ne pas s'éloigner du chemin sans prévenir ; si un arrêt URGENT doit avoir lieu, le signaler. Pour tout éloignement, laisser le sac au bord du chemin. Mais cela doit rester exceptionnel.
- Attention aux traversées de route ; attendre que tout le monde soit regroupé et que l'accompagnateur vous donne le feu vert ; cela fait très scolaire mais la sécurité est à ce prix. Sur les parkings, se chausser et déchausser sur les côtés

Nous vous remercions d'accueillir ces recommandations avec respect et bienveillance, ainsi nos rando profiteront à tous, dans l'esprit d'une pratique conviviale.