



RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE LA RANDONNEE

La commission randonnée tient à rappeler quelques principes élémentaires concernant la pratique de la randonnée pédestre sous nos latitudes méridionales.

Pour aider dans la lecture du programme des randonnées

Niveau des randonnées

Pénibilité	
N1	Randonnées pour tous marcheurs. Temps de marche effectif : 3h à 4h maxi. Distance : 12 kms maxi Bons sentiers, faible pente Dénivelé positif cumulé 400 m maxi Allure en montée 200 m/h maxi
N2	Trajet plus long avec dénivellations fréquentes Temps de marche effectif : plus de 4h, sans excéder 6h Sentiers ininterrompus et montées régulières Dénivelé positif cumulé : 700m maxi Allure de Montée 300 m/h maxi
N3	Pour marcheurs confirmés. Temps de marche effectif : de 6 à 8h maxi Possibilité de sentier avec difficultés : mal stabilisé, pierreux, avec éboulis. Le sentier n'est pas toujours visible, ou peut présenter de courtes interruptions de la trace, possibilité de balcons. Dénivelé positif cumulé : peut dépasser 700 m, Allure en montée : 350 m/h maxi

Niveau technique des randonnées

T1	Sentier peut franchir des ruisseaux à gué, des petits ressauts rocheux ; sur de courtes distances, il peut être plus pentu, passer en balcon ou dans des roches.
T2	Sentiers peut passer en balcons, et/ou dans des roches, et/ou près d'escarpements. Sur de courtes distances sentier peut être mal stabilisé, pierreux, avec éboulis. Le sentier peut franchir des ressauts rocheux faciles et parfois exposés demandant un minimum d'attention. Par endroits l'appui des mains peut être nécessaire pour l'équilibre . Risques de glissade et/ou de chute faibles mais pas exclus, un assurage ponctuel peut être proposé.
T3	Sentier gravissant des ressauts rocheux faciles mais exposés. Traversées ou ressauts rocheux, avec chaînes, câbles, cordes, Le risque de glissade et/ou de chute est présent. Dans les traversées et les ressauts l'aide des mains est souvent nécessaire pour progresser , un assurage par encordement sur baudrier est souvent indispensable

Conditions à remplir pour randonner

Chaque adhérent participant aux randonnées doit avoir pris connaissance des présentes règles.

- **CERTIFICAT MEDICAL** « de non-contre indication à la pratique de la randonnée pédestre » : **Obligatoire et renouvelable tous les ans en septembre**
- **OBLIGATION** d'avoir une « assurance individuelle accident sportive » renouvelable tous les ans sous forme soit de Licence (LSR propose une licence FSGT avec assurance) soit d'assurance privée avec la mention « pratique en club »
(attestation d'assurance à fournir chaque année à la commission randonnée Marseille)
- Il est **impératif** de signaler sa participation par **SMS** aux animateurs de la journée Rando au moins 24h à l'avance.
- **Inscription préalable obligatoire** auprès de l'accompagnant pour les randonnées de technicités **T2 et T3**.

FONCTIONNEMENT :

- La Cadence de marche est donnée par les accompagnants qui ouvrent la marche en fonction du niveau. Les accompagnants peuvent vous déconseiller la randonnée programmée lors de votre inscription.
- Selon les circonstances ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire ou prendre toutes décisions pour sauvegarder l'unité du groupe ou préserver l'intégrité physique des individus.
- Si la randonnée est annulée ou modifiée vous serez prévenu par mail, SMS ou téléphone au plus tôt.

QUELQUES CONSEILS :

- Chaussures de randonnée à tige montante, vêtements adaptés à la saison.
- Pour toutes les randonnées bâtons de randonnées et lampes frontales sont nécessaires. Il peut être inscrit sur le programme « Bâtons Obligatoires » en fonction de la technicité de la randonnée. Pique-nique et eau à prévoir en **quantité suffisante** suivant la saison **Ne pas** oublier ses médicaments en cas de traitement particulier.
- Ne pas se surestimer, en tenant compte du programme détaillé de la randonnée
- La veille, au repas du soir, privilégier une alimentation comportant des « sucres lents » style pâtes, riz... »
- Boire de l'eau avant d'avoir soif pour éviter les crampes
- Manger avant d'avoir faim pour éviter l'hypoglycémie pendant l'effort. Privilégier les encas : barres énergétiques, fruits secs...

COVOITURAGE ::

Il vous appartient de vous rapprocher des conducteurs. En cas de difficulté pour trouver un covoiturage le signaler à l'accompagnant de la randonnée. (il existe un whatsapp covoiturage)