

Note à tous les RANDONNEURS de La Culturothèque.

Vous aimez nos randonnées... C'est vrai qu'elles sont organisées pour le régal de tous ! Bonne ambiance, de beaux sentiers et de belles découvertes et « **vous vous régalez !** ». C'est vous qui le dites.

Pourtant quelques remarques, **de plus en plus fréquentes**, me sont faites, **concernant la cohésion des groupes**.

Pour moi c'est une inquiétude par le fait que cela entraîne une **insécurité** sans parler du souci constant des **animateurs qui ne sont pas « sereins » !**

- **Je demande à chacun de vous d'en prendre conscience !**

Un travail est mis en place pour encore améliorer nos propositions. En attendant :

Respectez le rythme de marche du groupe dans lequel vous participez,

1. **ne restez pas derrière** (*tolérance pour les montées où chacun doit avoir son rythme personnel*)
2. **ne marchez pas trop vite, devant** et dans tous les cas arrêtez-vous à chaque croisement.
3. **Ne vous arrêtez pas** sans en avoir l'accord de l'animateur.

Il faut tous faire un effort pour mieux se comporter pour le **confort de tous**, **la sécurité** et la **sérénité des animateurs**.

Les niveaux de randonnée à La Culturothèque.

La rando **facile**: Sur du plat 5 km

La Rando **A1** : (*moins de 9 km et maximum 300 m de dénivelé soit environ 10 à 12 km/effort*)

La Rando-**B2** : (*Entre 9 et 12 km et maximum 500 m de dénivelé soit environ 15 à 17 km/effort*)

La Rando-**B3** : (*Entre 12 et 15 km et maximum 800 m de dénivelé soit environ 20 à 23 km/effort*)

La Rando **B4/B5** : (*autour de 20 km et/ou autour de 1000 m de dénivelé soit autour de 30/35 km/effort*).

A Désigne le fait qu'il n'y aucune difficulté vraiment particulière. **B** désigne le fait qu'on peut rencontrer quelques difficultés

(longueur, dénivelé, terrain accidenté, passages délicats) **C** signale des cas particuliers. (*montée ou descente pénible, passage vertigineux etc...*)

Les animateurs de La Culturothèque : **Betty, Monique, Michèle, Néné, Yves, Hubert, Guy R., Philippe** et occasionnellement : **France, Charles**. A partir du mois de janvier **7** ou **8** animateurs volontaires seront formés.

Sur le terrain c'est l'animateur désigné pour cette randonnée, lui seul qui doit prendre toutes les décisions.

Chacun de vous doit : suivre ses instructions, rester constamment à sa portée visuelle et surtout ne prendre aucune initiative et encore moins quitter le groupe.

Pour **TOUTES LES** randonnées, il faut respecter les règles de sécurité suivantes qui sont trop souvent « oubliées » :

- vous devez avoir des **chaussures de marche** (*semelles vibram*), un sac à dos avec la **cape de pluie**, des **en-cas**, de l'**eau** en quantité suffisante, une **lampe de poche**, votre **pharmacie personnelle** et une **couverture de survie** et si la randonnée est à la journée, **vos repas**, et ceci pour chacun des randonneurs.
 - Tous les **téléphones doivent être sur vibreur** et on ne doit **en aucun cas répondre lorsqu'on marche**.
 - Lors de chaque arrêt, si vous quittez le groupe, vous devez obligatoirement **poser votre sac à dos sur le chemin**.
- Et, je profite de cette note pour vous informer des dernières consignes qui préconisent
- D'équiper **d'embouts caoutchouc la pointe de vos bâtons** pour la protection des sentiers.

Dans tout ceci il n'y a rien de nouveau : cela fait partie du **règlement intérieur de La Culturothèque** que vous avez accepté lors de votre adhésion. (*affiché dans notre salle, sur notre site dans la rubrique **INFOS PRATIQUES***):

<http://culturotheque.fr/index.php/2017/01/26/annexe-au-reglement-interieur-concernant-la-pratique-de-la-randonnee/>

(Ce règlement est pratiquement le même dans tous les Clubs de Randonnée. Il est établi d'après les consignes édictées par la FFRandonnée qui sont communiquées au Ministère des Sports).

Michèle NIGRI – Présidente de La Culturothèque.