

# RAPPEL

Pour la « **faîtes de la Randonnée** » du  
**09 Novembre 2014**

## Quelques conseils :

- **Porter des chaussures adaptées.**
- Avoir une trousse de secours. (1 par groupe)
- Prévoir : **un vêtement de pluie** (Kway, imperméable...), **un chapeau ou une casquette.**
- Prévoir **un vêtement chaud**, un litre d'eau par personne, un casse-croûte, des fruits secs...
- Penser à boire toutes les 20 minutes.
- Rester sur le sentier balisé, ne s'en écarter sous aucun prétexte.
- Respecter la nature et l'environnement, ramener ses déchets.
- Rester discret sur les sentiers.
- Observer la faune et la flore sans y toucher.
- Rester prudents.
- Signaler les anomalies éventuelles aux organisateurs.
- Respecter les consignes de l'organisation.

**A transmettre à tous les participants, surtout les consignes de sécurité.**