

Randonnée - organisation

Affichages des randonnées

Afin que les affiches soient plus claires et que les participants puissent évaluer le niveau de la randonnée, préciser :

- Le nombre d'heures de marche
- Le dénivelé (ou kilométrage pour les randonnées dans la région)
- L'altitude d'arrivée
- Dans le cas d'un week-end, s'il y a portage du sac pour les 2 jours ou non
- Définir le niveau de la randonnée en fonction des critères ci-dessous :

Niveau 1 : Facile

5H / 7H de marche effective et jusqu'à 500m de dénivelé positif dans la journée. Sur route forestière ou très bon sentier large. Aucune difficulté technique. Altitude en dessous de 1000m. Randonneur débutant motivé.

Niveau 2 : Moyen

5H/7H de marche effective et jusqu'à 1000m de dénivelé positif dans la journée, sur sentier uniquement mais présentant peu de difficulté technique. L'altitude ne dépasse pas 2300m. Une expérience de la randonnée est souhaitée mais pas obligatoire mais par contre la pratique régulière d'un autre sport est nécessaire.

Niveau 3 : Soutenu

7H / 8H de marche effective et jusqu'à 1200m de dénivelé positif dans la journée, sur sentiers variés pouvant présenter quelques difficultés techniques : pierriers, névés, pentes raides, dévers, blocs de rochers, passages équipés... L'altitude peut frôler les 3000m. L'expérience de la randonnée ET une très bonne condition physique sont obligatoires.

Participants aux randonnées

Un questionnaire sera envoyé par l'organisateur de la randonnée à tout nouveau participant afin de mieux le connaître :

Avez-vous déjà fait des Rando ?

Quelle est la date de votre dernière Rando ?

Sur 1 an, combien de Rando faites vous ?

Dans les 3 niveaux proposés, quel est le niveau que vous avez l'habitude de pratiquer ?

Pratiquez vous d'autres sports et si oui, lesquels ?

Avez-vous l'équipement minimum proposé dans les 2 exemples cités : sortie 1 jour et sortie 2 jours ?

Avez vous une paire de chaussures de Rando = chaussure tige haute et semelle crantée ?

Comment avez-vous connu l'ASM Rando : affichage ? Randonneur de l'ASM ? ...

Les randonneurs ont de 7 à 77ans ! Et vous ? : 20 – 29 ans; 30 – 39 ans; 40 – 49 ans; 50 – 59 ans ; ≥ 60 ans

Trousse de 1er secours

Une trousse de 1er secours sera donnée à l'organisateur. En cas d'utilisation, l'organisateur devra remplacer ce qui aura été utilisé et envoyer à Marie Thérèse POUGET la note de frais.

Cette trousse ne dispense pas chaque participant d'avoir sa propre trousse de 1er secours (double peau, élastoplaste ...).