

## RANDONNEE

### Synthèse Règlementation

La rando en CVL est pratiquée en moyenne montagne. Consulter prévisions météo. Liste des participants, itinéraire choisi, et horaire précis de départ sont communiqués au CVL avant la sortie.

### Norme encadrement

aucune obligation mais 1 pour 8 de préférence

## CONSIGNES

### Animateurs

Prévoir 2 cartes par groupe (1 pour l'ouvreur, l'autre pour le dernier)  
Fixer à chaque arrêt le prochain point d'arrêt.  
Faire une pause de 10 min. toutes les heures.

### matériel à prévoir

Téléphone portable rechargé et n° d'urgence.  
Liste du groupe  
Trousse de secours  
Eau et sucre

### Jeunes

Marcher en groupe à un rythme calme. S'hydrater régulièrement. Prévenir dès fatigue ou douleur.

### matériel à prévoir

Chaussures de marche  
Vêtement de pluie, pull, gourde, casquette, crème.  
Alimentation

### **N° d'urgence**

Club Fennecs : 01 44 18 90 37

Samu : 15 ou 112

Directeur séjour : .....

Pompiers : 18

#500Δ

## RANDONNEE

### Synthèse Règlementation

La rando en CVL est pratiquée en moyenne montagne. Consulter prévisions météo. Liste des participants, itinéraire choisi, et horaire précis de départ sont communiqués au CVL avant la sortie.

### Norme encadrement

aucune obligation mais 1 pour 8 de préférence

## CONSIGNES

### Animateurs

Prévoir 2 cartes par groupe (1 pour l'ouvreur, l'autre pour le dernier)  
Fixer à chaque arrêt le prochain point d'arrêt.  
Faire une pause de 10 min. toutes les heures.

### matériel à prévoir

Téléphone portable rechargé et n° d'urgence.  
Liste du groupe  
Trousse de secours  
Eau et sucre

### Jeunes

Marcher en groupe à un rythme calme. S'hydrater régulièrement. Prévenir dès fatigue ou douleur.

### matériel à prévoir

Chaussures de marche  
Vêtement de pluie, pull, gourde, casquette, crème.  
Alimentation

### **N° d'urgence**

Club Fennecs : 01 44 18 90 37

Samu : 15 ou 112

Directeur séjour : .....

Pompiers : 18

#500Δ

## RANDONNEE

### Synthèse Règlementation

La rando en CVL est pratiquée en moyenne montagne. Consulter prévisions météo. Liste des participants, itinéraire choisi, et horaire précis de départ sont communiqués au CVL avant la sortie.

### Norme encadrement

aucune obligation mais 1 pour 8 de préférence

## CONSIGNES

### Animateurs

Prévoir 2 cartes par groupe (1 pour l'ouvreur, l'autre pour le dernier)  
Fixer à chaque arrêt le prochain point d'arrêt.  
Faire une pause de 10 min. toutes les heures.

### matériel à prévoir

Téléphone portable rechargé et n° d'urgence.  
Liste du groupe  
Trousse de secours  
Eau et sucre

### Jeunes

Marcher en groupe à un rythme calme. S'hydrater régulièrement. Prévenir dès fatigue ou douleur.

### matériel à prévoir

Chaussures de marche  
Vêtement de pluie, pull, gourde, casquette, crème.  
Alimentation

### **N° d'urgence**

Club Fennecs : 01 44 18 90 37

Samu : 15 ou 112

Directeur séjour : .....

Pompiers : 18

#500Δ

## RANDONNEE

### Synthèse Règlementation

La rando en CVL est pratiquée en moyenne montagne. Consulter prévisions météo. Liste des participants, itinéraire choisi, et horaire précis de départ sont communiqués au CVL avant la sortie.

### Norme encadrement

aucune obligation mais 1 pour 8 de préférence

## CONSIGNES

### Animateurs

Prévoir 2 cartes par groupe (1 pour l'ouvreur, l'autre pour le dernier)  
Fixer à chaque arrêt le prochain point d'arrêt.  
Faire une pause de 10 min. toutes les heures.

### matériel à prévoir

Téléphone portable rechargé et n° d'urgence.  
Liste du groupe  
Trousse de secours  
Eau et sucre

### Jeunes

Marcher en groupe à un rythme calme. S'hydrater régulièrement. Prévenir dès fatigue ou douleur.

### matériel à prévoir

Chaussures de marche  
Vêtement de pluie, pull, gourde, casquette, crème.  
Alimentation

### **N° d'urgence**

Club Fennecs : 01 44 18 90 37

Samu : 15 ou 112

Directeur séjour : .....

Pompiers : 18

#500Δ