

RANDONNEE

Synthèse Règlements

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

#5003

RANDONNEE

Synthèse Règlements

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

#5003

RANDONNEE

Synthèse Règlements

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

#5003

RANDONNEE

Synthèse Règlements

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

#5003