

Comment participer à une randonnée ?

Pour participer à une randonnée, il suffit de téléphoner à l'animateur quelques jours auparavant, en évitant si possible, d'attendre la veille au soir. Puis, de se présenter au rendez-vous fixé dans Choisy, convenablement équipé : Avec de **bonnes chaussures à semelles antidérapantes** et, si possible, montantes et imperméables. Dans votre **sac à dos**, ayez un **vêtement de pluie et un vêtement chaud** ; votre **pique-nique et de la boisson** ; un **petit sac pour emmener vos déchets** et une **toile imperméable** pour pouvoir vous asseoir au sec.

En hiver, pensez aux **gants**, à l'**écharpe** et au **bonnet**. En été, pensez au chapeau, aux lunettes de soleil et à la crème solaire. Un accident peut toujours arriver, vous pouvez avoir besoin d'assistance médicale. Ayez sur vous votre **carte vitale**.

Les horaires de départ sont respectés, au risque de laisser sur place les retardataires. Nous nous rendons au point de départ de la randonnée en utilisant :

- **les transports en commun**, dans ce cas chacun prend son billet ou utilise son abonnement.
- **le covoiturage**, dans ce cas, ceux qui peuvent prendre leur voiture l'ont indiqué à l'animateur et ceux qui souhaitent se faire véhiculer, participent aux frais en remettant 8 € au conducteur (prévoir un sac plastique pour mettre les chaussures après la randonnée).

Pour chaque saison, du 1er septembre au 31 août de l'année suivante, la participation aux randonnées pédestres organisées par Choisy Sport Rando implique le **respect des conditions suivantes** (article 4 du règlement intérieur):

1. Remettre le jour de l'inscription :

- Le règlement de la cotisation du club et de la cotisation FFRP (incluant

la licence assurance de la FFRP qui couvre tous les risques liés à la pratique de la randonnée dans un cadre associatif ou à titre individuel.)

- Un certificat médical annuel récent (moins de 3 mois) de non contre-indication à la randonnée pédestre.

2. Accepter le règlement intérieur qui vous sera distribué par mail ou par courrier

3. Les réinscriptions doivent être faites au plus tard après une sortie. Pour les adhérents ayant déjà une licence FFRP dans un autre club, il sera demandé le règlement de la cotisation de notre club ainsi qu'une photocopie du certificat médical et de la licence en cours de validité