

## LA PARTICIPATION AUX RANDONNÉES ENTRAÎNE L'ADHÉSION AUX RÈGLES DE BASE SUIVANTES :

### 1°) Lisez attentivement le descriptif de la sortie

*\*Ne vous inscrivez que si vous êtes intéressé, sûr de venir, certain d'avoir le niveau requis et n'avez aucune contre indication à la pratique de la randonnée sportive.*

*Ceci implique que chacun a pris conscience des dangers objectifs et subjectifs de l'activité à laquelle il participe<sup>(1)</sup>, qu'il est responsable de son équipement personnel, de l'appréciation de son aptitude physique, de ses connaissances techniques et qu'il ne peut engager la responsabilité de l'organisateur s'il est victime de sa propre défaillance.*

*\*Je me réserve le droit de refuser quelqu'un ou de lui demander de quitter le groupe par la première échappatoire si son comportement ou son inexpérience est susceptible de nuire à la cohésion du groupe ou à sa sécurité.*

### 2°) Contractez une assurance individuelle accident

*Ou vérifiez que votre assureur garantit ce genre d'activité. Mon assurance responsabilité civile ne couvre pas vos étirements ligamentaires, vos rhinopharyngites, votre inexpérience, ou la surestimation de vos forces physiques. Je ne suis, ni secouriste, ni accompagnateur en moyenne montagne, et chacun participe sous sa propre responsabilité.*

### 3°) Le rendez-vous est donné en un lieu précis

*Établissez votre itinéraire avant de partir, visualisez le parcours sur Internet ou sur une carte routière, recopiez ou imprimez l'itinéraire et ne l'oubliez pas sur la table de la cuisine.*

### 4°) Le covoiturage est convivial

*Les vertus du covoiturage ne sont plus à démontrer. N'hésitez pas à offrir une place ou à en demander.*

*Il est d'usage de proposer 0,20 € au km plus le péage éventuel, divisé par le nombre de passagers, 0,25 € pour les courtes distances, l'équivalent d'un ticket de bus pour les trajets urbains.*

*Je ne saurais être tenue d'éventuels dysfonctionnements d'ordre privé.*

### 5°) Le départ est donné à une heure précise

*Prévoyez d'arriver en avance. Vous ne serez pas attendu. (Sauf évidemment si c'est moi qui suis en retard ;-)*

### 6°) Lors de votre arrivée, présentez-vous à l'animateur

*Vous ne serez pas compté comme absent, et cela ne faussera pas le nombre de personnes du groupe.*

### 7°) Écoutez les informations qui vous sont données avant le départ

*Cela vous évitera de vous perdre.*

### 8°) Restez toujours dans le groupe

*Ne vous absentez pas sans le dire, je ne m'assurerai pas de votre présence à tous les croisements de chemin.*

### 9°) Surveillez qui est derrière vous

*L'avant dernier surveille le dernier, l'antépénultième surveille l'avant-dernier, jusqu'au premier qui a du mal à surveiller tout le monde. (Et le premier, c'est moi).*

### 10°) Suivez toujours l'accompagnateur

*Si vous êtes pressés, passez devant, mais ne vous étonnez pas s'il n'y a plus personne derrière.*

### 11°) Absences

*Si vous avez un empêchement informez m'en dans les meilleurs délais. Conservez sur vous mon numéro de téléphone. Une petite excuse démontre un grand savoir-vivre.*

### 12°) Règlements sur place

*Article L112-5 du Code monétaire et financier modifié par l'ordonnance n°2005-429 du 6 mai 2005 - art. 13 JORF 7 mai 2005 : "En cas de paiement en billets et pièces, il appartient au débiteur de faire l'appoint".*

### 13°) Respectez la déesse-mère

*La participation aux randonnées n'est pas autorisée aux chiens ni aux fumeurs.*

*Les Calanques sont un gros tas de cailloux plein de vie :*

*Aucun sentier ne se laisse parcourir par des chevilles inexpérimentées et des cœurs fragiles.*

*Les oiseaux ne mangent pas les peaux de saucissons aux polyphosphates ni les lapins les peaux d'orange au thiabendazole :*

*Il est absolument impératif de ne laisser aucune trace de son passage. (C'est également valable pour les dames).*

*Un ciste, un asphodèle, un pied de thym ont peiné pendant des années pour vous offrir leur beauté, leurs fleurs, leur senteur.*

*Laissez-les vivre où sont leurs racines, n'arrachez jamais une plante.*

*Jacques Ricodeau*

<sup>(1)</sup> Nos collines et plus particulièrement les Calanques sont à considérer comme terrain de montagne, avec des dangers objectifs et des dangers subjectifs.

\* Dangers objectifs :

Chutes de pierres, éboulements, rochers glissants ou instables, froid, humidité, vent, pluie, brouillard, chaleur, nuit, etc.

\* Dangers subjectifs :

Méconnaissance du terrain, incapacité, mauvaise préparation physique, fatigue prématurée, insuffisance d'équipement, mauvaise préparation technique et topographique, composition du groupe, etc.