

---

# RECOMMANDATIONS

---

**concernant  
la pratique et l'encadrement**

**des activités de la  
Fédération Française des Clubs Alpains et de  
Montagne**

**Randonnée**

# RECOMMANDATIONS PARTICULIERES POUR LA PRATIQUE DE LA RANDONNEE

---

## POUR LE PRATIQUANT

- Renseignez-vous sur la randonnée, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles mais prévoyez des vêtements chauds et des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Sachez organiser votre sac à dos et n'oubliez pas l'appareil photo...
- Marchez lentement et régulièrement.
- Buvez beaucoup et souvent et alimentez-vous régulièrement.
- Si vous êtes égarés, posez-vous calmement et consultez carte, boussole et altimètre.
- Par temps de brouillard, ne vous engagez pas dans des zones hors sentier pouvant présenter des risques de chutes dans des barres rocheuses.

## POUR L'ENCADRANT

- Préparez soigneusement votre course avant de partir: connaissance de l'itinéraire, de la météo, choix de votre matériel personnel.
- Prévoyez une couverture de survie et une petite pharmacie.
- Signalez votre itinéraire avant le départ et conformez-vous au programme prévu ou faites connaître au Club toute modification de destination.
- Assurez-vous du contenu des sacs des participants pour éviter des désagréments.
- Arrêtez-vous aux changements de direction et attendez les retardataires.
- Si le groupe est important, prenez soin de désigner un serre-file.
- Pensez toujours que votre rôle est aussi celui d'un accompagnateur dans un milieu riche et varié, dont l'approche implique une ouverture vers l'autre et un bon sens pédagogique.
- Ayez soin de vous former à des techniques plus pointues de la randonnée : aux secteurs de la randonnée alpine ou de la raquette à neige par exemple.