

**Cette feuille que nous souhaitons légère comme un sac à dos idéal regroupe quelques informations sur Raids 25 et son fonctionnement. Nous espérons qu'elle répondra à la plupart des questions que vous vous posez sans vous surcharger.**

### **Adhésion à Raids 25 et licence UFOLEP**

**Raids 25 est une association de randonnée et de voyage** qui fonctionne uniquement avec des bénévoles et qui privilégie la convivialité et la qualité des rapports entre ses adhérents. De la bonne volonté de chacun dépend la qualité des moments passés ensemble, les accompagnateurs bénévoles passent beaucoup de temps à préparer les randonnées et les voyages, ils ont plaisir à partager les circuits qu'ils aiment. Chacun doit avoir la préoccupation de leur faciliter la tâche. Les quelques conseils qui suivent vous permettront de profiter pleinement de cette convivialité.

Pour participer aux activités de Raids 25, **l'adhésion est obligatoire**. A titre exceptionnel, pour faire connaissance avec l'association, il est possible de participer à une sortie découverte moyennant la souscription d'une assurance à 2€ à régler au départ.

**La cotisation** à Raids 25 comprend une assurance qui vous couvre pendant les randonnées. Gardez avec vous votre licence UFOLEP, elle atteste de votre adhésion et porte les indications nécessaires en cas d'accident pour appeler l'assistance. Il est utile d'avoir aussi avec vous la carte vitale.

La licence de base ne couvre pas la pratique du **vélo ou du ski de fond**, pour ces activités il vous faudra souscrire une assurance complémentaire.

### **Avant la randonnée**

#### **Points de Rendez-vous**

Le regroupement se fait à Chamars, les autres points de rendez-vous éventuels, sont précisés pour chaque randonnée.

**Si vous vous rendez à un autre point de rendez-vous**, prévenez l'accompagnateur : la rando peut être modifiée ou annulée (météo...), prévenez aussi si au dernier moment vous ne pouvez pas être au point de rendez-vous pour ne pas que l'on vous attende inutilement.

Les randonnées partent à l'heure précise indiquée sur le programme, ne manquez pas le départ ce serait dommage.

#### **Autos**

Pour éviter la surchauffe de la planète le covoiturage est fortement souhaitable. Les conducteurs doivent bien s'assurer du lieu de départ des sentiers. En cas de doute bien préciser l'itinéraire avec le responsable.

Chaque passager rembourse **0,07 euros par kilomètre** au conducteur.

#### **Repas**

Pour les randonnées à la journée le repas est **toujours tiré du sac**. S'il y a exception, cela sera clairement indiqué dans le programme pour que vous ne tombiez pas d'inanition.

### **Randonnées avec réservation ou week-end, inscriptions, annulations**

Respectez les délais d'inscription, ils sont impératifs pour réserver des places (gîte, auberge ou restaurant). Vous n'êtes inscrit définitivement qu'après le versement du règlement. En cas d'empêchement prévenez assez tôt pour qu'on puisse proposer votre place à quelqu'un d'autre, dans le cas où vous ne seriez pas remplacé vos arrhes ne vous seraient malheureusement pas restituées.

## **La randonnée**

### **Difficultés des randonnées**

Les dénivelés indiqués sont ceux des montées.

Pour tous les adhérents et en particulier pour ceux qui découvrent Raids 25, n'hésitez pas à demander des conseils sur les difficultés des randonnées ou autres renseignements à l'organisateur.

### **Equipement minimum**

Les chaussures de randonnée sont indispensables. Pas de baskets ou de tennis, ça glisse et on se tord les chevilles.

De l'eau, jusqu'à deux litres et demi en été. Il n'y a pas toujours des points d'eau sur le chemin.

Un gobelet peut être utile même s'il n'y a pas de pousse-café. Prenez un casse-croûte suffisant et des en-cas si la sortie dure la journée. Une mini pharmacie avec pansements et antalgiques complète agréablement les vides du sac.

Par mesure de sécurité les chiens ne sont pas acceptés.

**La solidarité doit jouer dans tous les cas** : évidemment nous n'abandonnons pas ceux qui vont moins vite, mais si vous avez des doutes sur votre forme il est prudent de se renseigner sur la difficulté d'une sortie avant de s'y engager. On s'entraide et on s'attend dans les passages délicats. Un petit mot et un sourire d'accueil ce n'est pas négligeable.

**Si vous devez vous arrêter** pour une raison ou une autre, prévenez l'accompagnateur pour qu'il vous attende. Si malgré cela, éventualité bien improbable, mais..., **vous perdez le groupe** ne cherchez pas à le rattraper, vous risquez de partir dans une mauvaise direction. **Attendez sur place**, on s'apercevra assez vite de votre absence et on viendra vous rechercher. Eventuellement vous pouvez demander le n° du portable de l'accompagnateur.

**Respect de l'environnement** : la nature nous accueille et bien sûr nous avons le souci de ne laisser aucune trace de notre passage. Raids 25 s'inscrit dans la charte du randonneur. Même les mouchoirs papiers, les papiers toilette sont disgracieux dans le paysage, s'ils ne peuvent être évacués prenez le temps de les enterrer.

**Sécurité sur route**: Longer une route ouverte à la circulation constitue toujours un réel danger. Le code de la route précise que les piétons doivent marcher du côté gauche de la route s'ils sont en file par un et en groupe restreint (moins de 20). Dans le cas contraire ils marchent du côté droit par deux et si le groupe est important il doit être scindé en sous groupes espacés de 50 m. Toutes les fois que c'est possible, utilisez le bas côté. Restez vigilants, ce n'est pas toujours facile quand on est engagé dans une conversation passionnante !

**Reste l'essentiel, les travaux pratiques** : nous souhaitons passer des moments agréables sur les chemins, riches en échanges et en découvertes,

**À bientôt sur les sentiers.**