

Association de gymnastique volontaire  
d'Aix les Bains

### Consignes randonnées

L'association a la chance de pouvoir vous proposer une randonnée hebdomadaire encadrée par des animateurs de pleine nature diplômés : Denise et Louis.

Faire partie d'une association c'est : un état d'esprit et des règles que je vous remercie d'avance de respecter pour la sécurité de tous.

Le nombre de randonneurs est **limité à 12 personnes par animateur.**

**Obligation** de s'inscrire par téléphone **avant le lundi 12 heures** veille de la randonnée ( pour le respect de la vie privée de votre animateur ) auprès du responsable noté sur le programme.

Votre sac doit être fait en tenant compte des conseils donnés en face.

Les consignes données par votre animateur avant et pendant la randonnée doivent être suivies. Vous êtes sous sa responsabilité !

Merci de votre compréhension et bonnes randonnées à tous.

La Présidente : Jacqueline Perret

Le 16/11/2011.

### **FOND DE SAC POUR RANDONNEURS**

- Veste étanche.
- Polaire.
- Gants.
- Bonnet.
- Crème solaire.
- Lunettes de soleil.
- Boissons chaudes ou froides suivant la saison (1 litre minimum).
- Médicaments personnels.
- Couverture de survie.
- Sifflet.

#### **A SAVOIR EGALEMENT :**

- **Chaussures de montagnes obligatoires**
- Bâtons de marche recommandés.