



ASSOCIATION DES RETRAITÉS NESTLÉ RANDONNÉES ALPINES 2024

début avril 2024

Chères amies et amis randonneurs,

Encore une semaine, et nous serons de retour en montagne! La « Présaison » commence déjà le 9 Avril avec une « Mise à Jambes » dans les environs de Villeneuve.

Tout d'abord, je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres de notre section. J'espère que vous allez tous – les nouveaux membres ainsi que les « anciens » - élargir notre groupe des « randonneurs actifs », et partager avec nous des journées sportives pleines d'amitié.

Comme d'habitude nous avons préparé un programme magnifique, plein de courses classiques, des « evergreens » et des nouvelles découvertes. Lisez tout dans les descriptions de course déjà présentes sur notre site ou dans le fichier « Programme 2024 » également accessible sur notre site.

<https://arninfo.ch/activity/randonnees-alpines/>

Cette année il y a 2 petites modifications liées à la sécurité et la santé :

- a) Sur le formulaire d'inscription il y a maintenant une case « personne à contacter en cas d'urgence »
- b) **FICHE DE SANTÉ** : Il est vivement recommandé que chaque participant possède une fiche d'information de santé actualisée, établi pour sa propre sécurité. Le modèle de Fiche d'Information Santé est disponible sur notre site (Format PDF) ainsi qu'en Annexe avec ce message (Format Word). Merci de l'imprimer, remplir, et prendre avec vous dans la poche extérieure en haut de votre sac à dos. Ainsi la fiche de santé peut être trouvée rapidement en cas de besoin.

Voici encore un rappel de quelques consignes et des règles du jeu :

- Les chef(fe)s de course font tout pour mener nos courses dans un cadre de sécurité maximale, mais chaque participant reste toujours responsable pour sa propre santé et sécurité. Suivez en tout cas toujours les directives des chef(fe)s de course.
- Lisez attentivement la description de la course avant de vous inscrire ! Les difficultés et l'effort demandé y sont détaillés avec précision. Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à appeler le/la chef(fe) de course qui vous expliquera volontiers tous les détails du parcours. Les chef(fe)s de course ont le droit de refuser des participants s'ils jugent que le parcours sera trop exigeant pour eux.
- Lisez bien les documents « Organisation de nos courses » et « Liste de matériel » si vous participez aux randonnées. Chaque chef(fe) de course part du principe que vous connaissez le contenu de ces documents. Vous pouvez les consulter sur notre site sous l'onglet « Directives ».

Voici le lien vers le document : [« Organisation de nos courses »](#).

Pour finir je me réjouis de vous retrouver bientôt sur les sentiers de montagne, et je vous souhaite, aussi au nom de toutes les chef(fe)s de course, une très belle saison 2024 !

Campo van Beek