



## ASSOCIATION DES RETRAITÉS NESTLÉ RANDONNÉES ALPINES 2025

début avril 2025

Chères amies et amis randonneurs,

Encore une dizaine de jours, et nous serons de retour en montagne! La « Présaison » débutera le 15 Avril avec une « Tour de Chauffe » dans la Broye.

Tout d'abord, je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres de notre section. J'espère que vous auriez beaucoup de plaisir à 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 bien dans le fichier « Programme 2025 » également accessible sur notre site.

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

### FICHE DE SANTÉ :

Il est vivement recommandé que chaque participant possède une fiche d'information de santé actualisé, 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.

### 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 2025 !

Campo van Beek