



## *Les conseils d'Éliane*

« Pour nous tous(tes)ami(es)de RANDO :

Quelques petits mémos essentiels pour que la CHANCE de pouvoir partir en rando de groupe reste un temps rigolo.

### AVANT DE PARTIR :

Tu t'assureras d'avoir en plus de ta licence, ton équipement de marche adaptée à la situation, ton masque et gel .... ton PORTABLE avec au moins 3 Nos de participants du jour dont l'accompagnateur(trice).

### EN ROUTE !

Si tu as trop... chaud ou la vessie en trémolos, alors ton sac à dos ou tes bâtons tu poseras, bien en vue, sur le sentier en prévenant le marcheur le plus proche...

SI TON PAS ce jour là est léger et guilleret, alors tu seras le premier et tu laisseras vagabonder tes pensées sans avoir à parler .....OUI MAIS...

à chaque bifurcation matérialisée ou NON par un panneau, tu attendras ton groupe.

SI TON PAS ce jour là est rendu pesant par quelques maux récalcitrants ....alors tu seras le dernier...et tu pourras aussi laisser vagabonder tes pensées....

OUI MAIS....tu sais qu'à la prochaine bifurcation ton groupe sera bien évidemment là....avec fruits secs, gâteries maison rivalisant d'inventions et ...c'est là aussi , amis de Rando ....que se vit cette discrète alchimie qui nous enhardit et quelque peu nous guérit.....

ALORS à bientôt pour la prochaine rando 😊😊

en remerciant d'avance nos Accompagnants Bénévoles