

## Activités escalade et aventure



## Recommandations

*Pour votre confort et votre sécurité, merci de tenir compte des points suivants :*

• **Concernant la tenue vestimentaire** : Chaque participant doit être correctement chaussé (chaussures de sport) pour les marches d'approche comme pour l'escalade (pas de talons ou de baskets délacées ou à semelles compensées, chaussures légères montantes conseillées). Il est recommandé de se munir d'un sac à dos léger contenant : boisson, encas, mouchoirs en papier, vêtement chaud et/ou imperméable, lunettes et crème solaire si nécessaire. Le short est déconseillé. Nous vous rappelons que le port du casque, correctement assujéti, est obligatoire durant tout le déroulement de l'activité.

• **Concernant l'environnement** : Les sites d'escalade, tout particulièrement dans le parc naturel régional du Verdon sont des lieux fragiles que nous ne sommes pas seuls à fréquenter. Les participants aux sorties doivent veiller à :

- être discrets, pour ne pas gêner les autres utilisateurs du site et permettre la bonne communication, gage de sécurité.
- **ne pas jeter de cailloux**
- repartir avec tous leurs déchets
- recouvrir leurs besoins naturels et veiller à ne pas les déposer dans des lieux à l'abri des intempéries (grottes, cavernes)
- éviter la cueillette de végétaux

et, en règle générale à adopter un comportement respectueux de l'environnement et des autres usagers.

• **À éviter** : Les cheveux longs non attachés (risque de coincement dans le matériel d'assurage) ; les vêtements trop amples qui pourraient se prendre dans le descendeur, dissimuler un défaut d'assurage ou d'encordement.

• **À proscrire** : les bagues (blessures aux doigts), les bijoux (risque de perte)

• **À prévoir** : Un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités sportives en général et de l'escalade en particulier. Il est nécessaire pour couvrir la responsabilité de chacun à cet égard.

• **À savoir** : Si vous emmenez avec vous des objets de valeur, quels qu'ils soient et notamment : appareil photo, caméra, téléphone portable. Cela est sous votre propre responsabilité. Sachez que ceux-ci peuvent être endommagés en cas de choc contre le rocher ou irrémédiablement détériorés.

• **À penser** : Nous signaler dès l'inscription, le cas échéant, les éventuels problèmes médicaux (asthme, handicap, etc.), les précautions particulières à prendre avec certaines personnes et notamment celles qui ne souhaitent pas être prises en photo en vertu de l'exercice de leur droit à l'image.