



*Janvier 2015*

### Site Internet

Les infos en direct sur notre site Internet :

<http://laroquerando.fr/index.html>

### Certificat Médical

Nous vous rappelons que vous pouvez obtenir votre certificat médical auprès de la Maison des Sports

Rue Duguay Trouin 66000 Perpignan

Prendre RV au 04 68 57 40 50

Un électrocardiogramme vous sera proposé

Les frais sont pris en charge par le Conseil Départemental par convention avec Laroque Rando.

### Photos

Les photos des randonnées sont stockables, consultables et téléchargeables sur :

<https://photos.google.com/albums>

L'E-mail de connexion est :

??? (nous demander, voir à propos)

et le mot de passe est :

??? (nous demander, voir à propos)

Les photos précédentes sont sur laroquerando 2009, laroquerando 2010, laroquerando 2011 avec le même mot de passe

La gestion des photos est indiqué sur le site Internet

<http://laroquerando.fr/archives.html>

Pensez à réduire vos photos aux alentours de 300 ko pour laisser un peu de place aux copains.

### Remise

Lors de vos achats en équipement rando (matériel, vêtements, chaussures, ...) pensez à demander une remise (généralement de 10%) en présentant votre licence de la FFRandonnée. (Intersport (l'officiel de la Fédération FFRandonnée) Sport 2000, Décathlon, ...)

### Fiche Alerte Secours

Nous vous conseillons d'avoir toujours dans votre sac à dos votre fiche Alerte Secours selon le modèle joint ci-après.

LAROQUE RANDO

Siège Social : Mairie de Laroque des Albères

18, rue du Docteur Carbonneil- 66740 Laroque des Albères

N° SIRET : 518 052 980 00019

Agrément DDJS : 66 S 1503

<b>FICHE D'ALERTE SECOURS</b>	
POMPIERS..... 18	Secours depuis un portable.....112
SAMU..... 15	PGHM.....04 68 04 51 03
GENDARMERIE.....17	CRS Montagne.....04 68 30 30 57
NOM :	Prénom :
Licence FFRP n°	n° S.S <input style="width: 150px; height: 15px;" type="text"/>
Adresse :	
GROUPE SANGUIN <input style="width: 50px; height: 15px;" type="text"/>	Rhésus <input style="width: 50px; height: 15px;" type="text"/>
Allergies et contre indications médicales :	
Personnes à prévenir en cas d'accident :	
Tel <input style="width: 150px; height: 15px;" type="text"/>	
Pour votre sécurité, ce document destiné exclusivement à renseigner les services de secours et hospitaliers, devra être rangé, et rester en permanence dans votre sac à dos. Inscrire vos annotations complémentaires au dos de la fiche. (Plastification conseillée, pour une meilleure conservation)	

## Le Patou

Cet indispensable chien de protection a pour fonction de dissuader tout intrus de s'approcher du troupeau. Ce n'est ni un chien de conduite, ni un chien de compagnie et encore moins un **chien d'attaque**.

C'est un chien qui a pour fonction de rester en permanence avec les animaux (365 jours/365, de jour comme de nuit) et de les protéger. Son rôle est de **dissuader tout intrus de s'approcher du troupeau**.

Plus d'infos sur notre site /A propos : "Pastorale Pyrénéenne"