

## **CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS AUX RANDONNEURS**

- Venir se faire inscrire avant chaque départ en randonnée auprès d'un animateur
- Être apte médicalement à la pratique de la randonnée pédestre (distance entre 8 à 12 km), vitesse moyenne 4 km/heure
- Porter des chaussures adaptées pour la pratique de la marche

### **Savoir choisir sa randonnée en fonction de ses possibilités du moment, selon sa forme et son objectif personnel.**

- Savoir respecter le groupe en marchant toujours rassemblé.
- Sur route, on chemine sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux, le coup de sifflet de l'animateur signale un véhicule.
- Ne jamais dépasser l'animateur de tête.
- Informer l'animateur de tête ou le serre file lorsque vous devez quitter le groupe pour satisfaire à un besoin naturel et mettre votre sac à dos en bordure du chemin pour signaler votre arrêt.
- Appliquer les consignes, les conseils et les décisions de l'animateur.
- Avoir sa bouteille d'eau avec soi, boire peu mais souvent pour se réhydrater.

### **Le Randonneur a des droits mais aussi des devoirs :**

Le Randonneur se doit de respecter la nature et les espaces protégés, il doit :

- 1 – Respecter le tracé des sentiers et ne pas utiliser de raccourcis.
- 2 – Être discret, penser aux autres, à la sérénité de la nature et de la faune.
- 3 – Ne laisser ni trace de son passage, ni déchets.
- 4 – Ne pas oublier de toujours refermer derrière lui barrières et clôtures.
- 5 – Ne jamais cueillir ni fleurs, ni fruits, ni champignons sur le parcours.

Par son comportement, le randonneur préserve la sécurité de tous.