

Code du marcheur

- **Équipement** : Les chaussures de randonnée sont obligatoires. Par temps incertain, emporter un équipement de pluie. Ne pas oublier d'emporter de l'eau et un petit "en cas". Il est pratique d'avoir un petit sac à dos.
- **Aimer et respecter la nature**. Ne laisser aucune trace de notre passage et emporter ses déchets. Éviter la cueillette des fleurs, champignons et autres pendant la marche. Ne pas fumer et ne pas faire de feu.
- **Nous marchons en groupe, ce qui implique de respecter les consignes suivantes** :
 - En tête un **RESPONSABLE** et en queue un responsable (ou un marcheur) portent un gilet de sécurité.
 - Le responsable de tête règle l'allure générale. **PERSONNE NE DOIT MARCHER PLUS VITE QUE LE RESPONSABLE, C'EST LUI QUI DONNE LE RYTHME DE LA MARCHÉ**. A l'arrière on reste groupé et on évite de se laisser distancer.
 - Sur route nous respectons le code de la route et les consignes particulières des responsables : Habituellement nous marchons tous sur le côté gauche de la chaussée en colonne par un et le plus groupé possible.
 - Sur certains tronçons de route particuliers, les responsables peuvent décider, pour des raisons de sécurité, que nous marchions à droite, en groupe ou non, et de diviser éventuellement, et provisoirement, le groupe en plusieurs si nous sommes très nombreux. Les groupes se regroupent ensuite après avoir quitté cette route.
 - La traversée de route se fait en groupe. Le responsable de tête attend que les randonneurs soient regroupés et donne le feu vert pour traverser en balisant cette traversée si nécessaire de chaque côté par un responsable équipé d'un gilet de sécurité.
 - Quelques arrêts sont prévus pour des pauses "Techniques"
- **Plusieurs niveaux, en distance, dénivelé et vitesse de marche** sont proposés. Il appartient à chacun, en fonction de ses goûts et aptitudes physiques du moment, de choisir le bon niveau qu'il pourra suivre sans être une gêne pour le groupe.
- **Un certificat médical d'aptitude à la marche est à remettre à l'accueil à l'inscription.**
- **Les encadrants sont responsables du bon déroulement de la marche et de la sécurité du groupe**. Ils ont autorité pour **EXCLURE** tout participant qui n'aurait pas pris (ou repris) son **ADHESION** ou fourni son **CERTIFICAT MEDICAL** (Des contrôles seront effectués avant le départ) ou tout adhérent qui ne respecterait, ni les consignes données par l'animateur, ni les règles du code du marcheur (Accord validé par la signature de ce code lors de l'adhésion).

Si les piétons ont des droits, ils ont aussi des devoirs.

Le respect de ces quelques règles en groupe fera de ces sorties un moment de plaisir et de convivialité.

J'ai pris connaissance de ce code et je m'engage à le respecter.

NOM & prénom :

Signature :