

CHARTE DU RANDONNEUR ET DU PROMENEUR

Randonnée pédestre.

Les membres de la commission des randonnées et des promenades, vous proposent quelques rappels pour votre sécurité et votre confort :

- La promenade est de **5 à 6 km** en marche douce.
- La randonnée est de **10 km** environ à une vitesse moyenne de 4 km/heure.
- Au cours de la balade. Il sera effectué deux arrêts : Le premier 5 minutes "un arrêt technique", et vers 16 heures, une dizaine de minutes pour le goûter (approximativement bien sûr !!). Pensez à boire (eau-thé-café...).
- Les chemins parcourus seront dans la mesure du possible, des sentiers dans les bois, les vignobles et sur les petites routes de campagne. Il sera exclu les routes à grande circulation et rares seront les pistes cyclables pour lesquelles il est difficile de maintenir les participants sur le bas-côté.
- Dans tous les cas, la file suivra le côté gauche.

Il serait souhaitable que les marcheurs les plus rapides, ainsi que les plus lents, se regroupent régulièrement afin d'éviter une file trop longue.

- Ne pas dépasser le guide de tête.
- Lors d'un croisement de route, le groupe devra se réunir, **attendre que deux responsables** soient en protection et **donnent le signal** de départ ; dès lors, la traversée devra être rapide.
- Pour un arrêt inopiné d'un participant, prévenir un ou une amie et laisser son sac en bordure du chemin.
- À l'arrière, une personne est toujours prévue pour servir de « serre-file » et surveiller les attardés.
- Par respect pour la nature, il est fortement déconseillé de cueillir fleurs ou fruits.
- Être vigilant, dès qu'il y a **un coup de sifflet : "Attention danger. "**

Sachez que les membres de la commission sont des bénévoles, mais responsables de la bonne marche de l'activité.

Merci de nous avoir écoutés.