

La randonnée pédestre se pratique en respectant quelques règles de conduite qui améliorent la convivialité et la bonne humeur associées à ce sport.

RECOMMANDATIONS SUR L'ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL :

- Les chaussures de randonnées sont obligatoires **pour toutes les sorties**, été comme hiver. Elles doivent être à tige montante, de préférence imperméables et à semelles profondément crantées.
- Munissons-nous d'un imperméable ou mieux d'**une cape de pluie**, d'une pharmacie personnelle et selon le temps de vêtements chauds, de lunettes de soleil, d'un couvre-chef, de crème solaire,
- Equipons-nous d'un sac à dos confortable et suffisamment grand pour contenir vivres et **boisson en quantité suffisante** pour la route (il est recommandé de le doubler intérieurement avec un sac plastique épais type "sac poubelle" qui accessoirement vous permettra de vous asseoir "au sec").

RÈGLES DE SÉCURITÉ POUR LA RANDONNÉE EN GROUPE :

- **Respectons le code de la route sur le réseau routier.** Dans la traversée des agglomérations, marchons sur les trottoirs ; sur les routes où les automobilistes peuvent être surpris par les groupes de piétons ou lorsqu'il n'y a pas de trottoirs, marchons tous du même côté à gauche (ou selon les indications de l'animateur / animatrice) et en file indienne.
- **Adaptons notre allure à celle du groupe** conformément aux recommandations données par l'animateur / animatrice au départ de la randonnée. Avant de s'inscrire à une randonnée, ne pas hésiter à se renseigner auprès de l'organisateur sur le profil de l'itinéraire et le rythme de progression de manière à prévoir une sortie adaptée à ses capacités.

Les règles de sécurité étant définies au départ de la randonnée par l'animateur, les participants engagent leur responsabilité en cas de non-respect de ces règles.

LE RANDONNEUR PROFITE DE LA NATURE ET, DE CE FAIT, IL LA RESPECTE:

- Respectons le tracé des sentiers existants pour limiter le piétinement de la végétation et ne pas déranger la faune.
- Ne laissons ni déchets ni trace de notre passage.

Un jour de sentier = huit jours de santé !