



## LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR AVERTI

### 1. RESPECTONS LE TRACE DES SENTIERS

N'utilisons pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion (surtout sur les milieux sensibles : dunes, marais...)

### 2. PENSONS AUX AUTRES, A LA SERENITE DE LA NATURE

Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins.

### 3. APPRENONS A CONNAITRE ET RESPECTER LA FAUNE ET LA FLORE

Surtout dans les espaces sensibles, nous comprendrons aussi pourquoi il convient de les préserver.

### 4. NE LAISSONS NI DECHETS NI TRACE DE NOTRE PASSAGE

Emportons-les avec nous jusqu'à la prochaine poubelle.

### 5. NE FAISONS PAS DE FEU DANS LA NATURE

Forêts et zones broussailleuses.

### 6. NE DEGRADONS NI LES CULTURES, NI LES PLANTATIONS

Ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux, n'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.

### 7. LES CHIENS NE SONT PAS ADMIS EN GROUPE DE RANDONNEE .

Ils pourraient malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes d'accidents.

### 8. NE CONSOMMONS PAS L'EAU DES RUISSEAUX

Sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.

### 9. RENSEIGNONS-NOUS EN PERIODE DE CHASSE AUPRES DES COMMUNES

Certains itinéraires peuvent être dangereux

### 10. INFORMONS-NOUS DES REGLEMENTS D'ACCES AUX RESERVES naturelles et aux parcs nationaux

(les chiens, l'utilisation d'engins sonores et la cueillette des plantes peuvent dans certains cas être proscrits)



## **LES 7 REGLES de SECURITE à RESPECTER**

**1. L'ANIMATEUR et son serre file doivent maintenir un gilet jaune et un drapeau rouge sur eux visible par les usagers extérieurs .**

**2. NE PAS DEPASSER L'ANIMATEUR DE LA RANDONNEE**

**3. ETRE TOUS DU MEME COTE ET NON DE CHAQUE COTE D'UNE CHAUSSEE**  
L'Animateur vous indiquera le côté

**4. SUR LA ROUTE MARCHER EN FILE INDIENNE ET FACE AU SENS DE CIRCULATION**

**5. NE PAS TRAVERSER UNE CHAUSSEE SANS Y AVOIR ETE AUTORISE PAR L'ANIMATEUR**

A la sortie d'un chemin, si l'Animateur décide d'un arrêt, celui-ci se fait en retrait de la route.

**6 EN CAS D'ARRET PERSONNEL** : informer la serre file qui ralentira la marche pour vous attendre.

(Mesdames, déposez votre sac a dos en bordure du chemin pour signaler votre pause).

**7. L'ANIMATEUR EST EN POSSESSION D'UNE TROUSSE 1ER SECOURS** (petits bobos)

Ce n'est pas une infirmerie et le don de médicaments est interdit. Chacun est responsable de sa santé.

Il est toujours bon d'avoir sa propre trousse dans son sac à dos.



## QUELQUES CONSEILS

### **1. AVANT DE RANDONNER : IL NE FAUT PAS SURESTIMER SES FORCES**

Avant de vous lancer, demandez avis à votre médecin ; la marche peut vous être contre indiquée.

### **2. NE PARTEZ PAS LE VENTRE VIDE**

Le petit creux peut perturber votre journée

### **3. AYEZ DES VETEMENTS ET CHAUSSURES EN RAPPORT AVEC LA SAISON**

et s'équiper en fonction de la météo.

### **4. L'ANIMATEUR EST EN PERMANENCE A VOTRE DISPOSITION**

pour tout renseignement (longueur du circuit, reste à faire, lieu de pique nique etc....)

**5. BOIRE ET MANGER REGULIEREMENT** , même en hiver et avoir sur soi, eau, barres énergétiques.

### **6. SE RALLIER A LA DECISION PRISE PAR L'ANIMATEUR**

### **7. RESPECTEZ LA PROPRIETE DES AUTRES** l'environnement (faune, flore, animaux)

restez sur le sentier ;

pas de cueillette de fruits ou de récolte.

### **8. CHACUN EST RESPONSABLE DE SA PROPRE MEDICATION**

**La randonnée est une activité de groupe où chacun est responsable.**