

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 !***