



RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Comme toute activité de plein air, la randonnée peut présenter des **dangers**. Pour limiter ceux-ci, nous devons respecter certaines règles de sécurité.

EQUIPEMENT

- ▶ Prévoir de bonnes chaussures de marche (ou des bottes pour l'hiver) et des vêtements de pluie
- ▶ Emporter le pique-nique et la boisson
- ▶ Marche Nordique : bâtons de marche nordique et chaussures randonnée **basses**

Pendant la randonnée :

- Les randonneurs doivent **marcher derrière l'animateur**. Un randonneur qui ne suivrait pas cette consigne s'exclut du groupe et n'est plus sous la responsabilité de l'animateur. Il est donc seul responsable de tout accident qui pourrait survenir et en supporterait les conséquences.
- Les randonneurs doivent progresser **sans se perdre de vue**. Toute personne qui, pour des raisons personnelles (besoin urgent, fatigue...), doit s'arrêter, **prévient le groupe** pour faire stopper sa progression. Elle peut laisser son sac sur le bas-côté du chemin pour signaler son absence.
- **Aucun randonneur ne doit se trouver en arrière du serre-file.**
- Des **pauses** pour s'hydrater et se nourrir doivent être observées environ toutes les heures. Le temps de repos des **derniers arrivants** doit être respecté.
- Des **arrêts de regroupement** doivent être effectués chaque fois qu'un **danger ponctuel** est à craindre : changement de direction, traversée d'une route fréquentée ou sans visibilité, passage d'un endroit glissant...
- Les randonneurs doivent respecter la « **Charte du randonneur** » : nous sommes toujours sur la propriété d'autrui (privée ou publique). Refermons les clôtures et les barrières après notre passage. Évitions les cueillettes de fruits. Laissons pousser les fleurs. Restons sur les sentiers. Récupérons nos déchets, sachant que la durée de vie d'une canette en alu est de **150 ans** et celle d'un sac ou d'une bouteille en plastique de **100 à 500 ans**...

Randonnée sur route :

- **Se conformer aux directives de l'animateur de la randonnée. Les randonneurs doivent marcher du même côté de la route que l'animateur ; ils ne doivent pas traverser les routes sans avoir son autorisation.**
- **La règle de base est le respect du Code de la route** (Art. R 412-34 à R 412-43).
- En agglomération et hors agglomération, s'ils existent, il faut utiliser les trottoirs et les accotements, quel que soit le côté de la route où se trouvent les randonneurs.
- Hors agglomération, lorsqu'il n'y a ni accotement ni trottoir, le groupe de randonneurs constitue un **groupement organisé**.

Le choix du côté de circulation est d'abord une question **de bon sens et de prudence** :

- bien observer les lieux avant de choisir le côté du déplacement : par exemple, rester du même côté plutôt que de traverser deux fois la même route sur des distances rapprochées ; ou encore privilégier le déplacement à gauche si les virages limitent la visibilité.
- si le choix de circuler à gauche est fait, il faut alors se déplacer en file indienne (sans limitation de longueur).
- si le choix de circuler à droite est effectué, constituer des groupes de personnes d'une longueur maximale de 20 mètres et laisser entre les groupes un intervalle de 50 mètres.
- Les personnes ne doivent en aucun cas empiéter sur la partie gauche de la chaussée. Ce choix implique de placer une personne en tête et en queue du groupe, revêtue d'un gilet fluo et/ou munie d'un drapeau incitant les conducteurs à ralentir.
- La traversée d'une route s'effectue **perpendiculairement** à la chaussée et le plus rapidement possible. Placer un éclaireur de chaque côté qui informe de l'état de la circulation et qui peut également faire ralentir les voitures **sans les arrêter**. Fractionner le groupe en plusieurs sous-groupes si celui-ci est trop important afin d'effectuer la traversée en sécurité.

