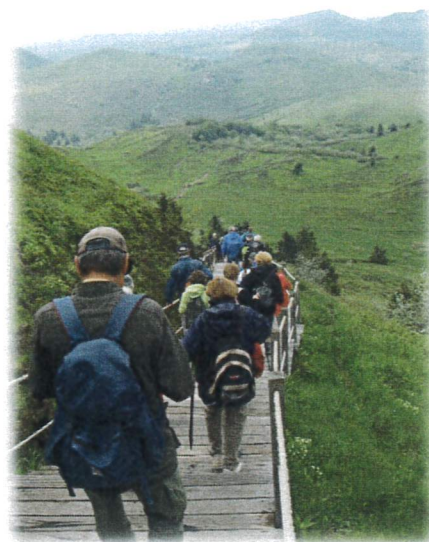


LA CHARTRE DU RANDONNEUR

Règlement intérieur de l'activité

DETENTE PEDESTRE DU CENTRE SOCIAL DE MABLY



Rappel de consignes raisonnables qui font appel au bon sens de chacun, et dont le seul but est de favoriser le bon déroulement des randonnées, dans l'intérêt de tous, afin de profiter de l'activité de pleine nature.

Cette activité doit se dérouler dans la **convivialité et en toute sécurité !**

Au point de rendez-vous :

Lors de votre arrivée, pensez à **vous signaler** auprès de la personne chargée de noter les présences.

Veuillez laisser le passage des autres véhicules sur le parking du centre social.

C'est grâce au co-voiturage que vous pouvez pratiquer cette activité dans des lieux éloignés du centre social ; de ce fait, nous accordons la liberté à chacun(e) de donner une participation à votre chauffeur.

Le centre social remet aux personnes responsables de cette activité une trousse à pharmacie (recommandée également pour chaque marcheur : *crème solaire, antalgiques, pansements...*).

Au départ de la randonnée :

Une personne désignée l'**animateur du groupe** assurera le rythme de la marche en tête de groupe. Une autre personne désignée le **serre-file** fermera la marche.

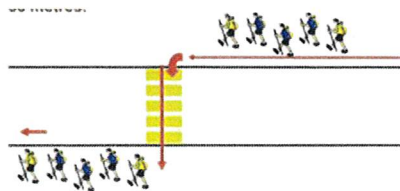


Pendant la randonnée :

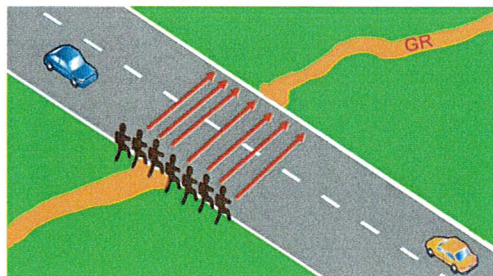
Les animateurs ont travaillé sur les circuits qui vous sont proposés. Ils les connaissent. Afin d'assurer une sécurité, merci de :

- Marcher au côté ou derrière l'**animateur** mais ne jamais le dépasser et rester du même côté que lui.
- **Marcher en groupe organisé** en vous déplaçant sur le **bord droit de la chaussée** et en veillant à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée, pour permettre le dépassement des véhicules.
- Au-delà d'un groupe de 30 personnes, celui-ci devra soit :
 - o être scindé en plusieurs groupes de façon à laisser un intervalle d'environ 50 mètres entre chaque groupe. Chaque groupe ne doit pas occuper plus de 20 m de longueur.
 - o être scindé en deux groupes et un groupe fera la marche en sens inverse.
- Emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à **moins de 50 mètres**.

Les trottoirs sont faits pour les piétons !



- Informer l'*animateur* de tête ou le **serre-file** lorsque vous quittez momentanément le groupe. En cas d'arrêt urgent, laisser son sac sur le chemin.
- Traverser en peigne :



- Prévoir un arrêt pour ajuster l'allure ne devant pas être trop rapide et adaptée au plus faible ; Laisser aux derniers arrivants le temps de se ressourcer.
- Selon la saison, s'arrêter souvent pour permettre une bonne hydratation.
- Etre attentif à ce qui se passe autour et derrière soi, afin de pouvoir détecter une éventuelle défaillance d'un participant.
- Respecter les lieux et les chemins.

BONNE DETENTE PEDESTRE !

