



REGLEMENT DU RANDONNEUR

Lors de l'inscription, vous êtes tenus de fournir, avec votre cotisation, la fiche de renseignements qui vous sera transmise lors de la 1^{ère} randonnée.

Toutes nos activités sont couvertes par un contrat d'assurance MAIF souscrit par notre fédération F.F.E.P.G.V.

RECOMMANDATIONS :

Les randonnées ne sont pas des "balades", un minimum de condition physique est nécessaire. Sachez donc évaluer votre propre forme la veille du départ. D'autre part, si vous amenez un ami, demandez lui s'il a déjà fait de la randonnée et **prévenez le guide qui vous précisera s'il peut faire le circuit prévu** (de préférence il vaut mieux qu'il commence en début de saison).

Les randonnées sont placées sous la responsabilité du (des) guide(s) et des membres du bureau, ainsi que de l'animatrice, tous des bénévoles. Pour votre bien être à tous et votre sécurité, certaines règles doivent être respectées.

REGLE 1 :

La journée est organisée pour votre plaisir et votre détente. **Prenez connaissance au plus tard la veille, auprès des organisateurs, des "difficultés", horaires et lieux de départ. N'hésitez pas à leur demander des compléments d'informations par rapport au programme trimestriel qui vous a été distribué. Un petit coup de fil, c'est facile et rapide !**

REGLE 2 :

Les sentiers peuvent cacher de mauvaises surprises pour vos pieds et vos chevilles. **Portez toujours des chaussures de randonnée.**

REGLE 3 :

Sur une journée le temps peut être changeant. **N'oubliez pas votre coupe vent.**

REGLE 4 :

Un sac à la main déséquilibre votre corps et ne vous laisse pas libre de vos mouvements. **Adoptez un sac à dos vous serez beaucoup plus à l'aise.**

REGLE 5 :

Pendant la marche vous dépensez plus de calories qu'au bureau ou qu'à la maison. **Une petite friandise vous permettra d'éviter l'hypoglycémie sans vous faire grossir si vous n'en abusez pas.**

REGLE 6 :

En vous éloignant au devant du groupe vous risquez de rater le petit sentier à peine visible qu'il fallait emprunter. **Restez toujours en vue du guide, respectez les haltes demandées et, dans tous les cas, si vous voyez un croisement, attendez sur place.**

REGLE 7 :

Lors de la marche ou des arrêts, ne vous éloignez pas du groupe, vous pourriez vous retrouver seul et perdu. **En cas de nécessité, prévenez un responsable.**

REGLE 8 :

Le rythme est dosé en fonction de la distance et de la difficulté. **Des haltes sont aménagées régulièrement pour vous permettre de récupérer. Ne restez pas en arrière de la personne qui ferme la marche et prenez en charge vos enfants qui musardent ou ont des problèmes.**

REGLE 9 :

Les petites traces à côté des sentiers et les raccourcis créent des ravines propices à l'érosion. **Restez sur le sentier principal lors de la marche.**

REGLE 9 bis :

Certains tracés mangés par la végétation ou mal entretenus ont disparu. **Respectez le choix du guide lorsqu'il prend une nouvelle décision.**

REGLE 10 :

La nature de notre région a déjà subi bien des dégradations de toutes sortes ; si vous voulez la préserver pour que vos enfants en profitent plus tard comme vous le faites aujourd'hui, pensez que :

- Le **feu** fait des dégâts considérables et irréparables : **n'en allumez pas et évitez de fumer** (vous pourrez ainsi pleinement profiter des senteurs qui s'offrent à vos narines).
-
- Il faut parfois plusieurs années pour qu'une plante coupée repousse. **Regardez, sentez, photographiez la flore sans la cueillir.**
-
- La nature est votre terrain de jeu et de détente, ne la salissez pas. **Pensez que vos poubelles sont plus légères au retour que votre nourriture à l'aller.**
-
- De nombreux sentiers ont été fermés par les propriétaires à cause des abus de certains randonneurs. **Ne faites pas de bruits inutiles, respectez les habitants. Un minimum de discrétion et la nature vous remerciera de la tranquillité que vous lui accordez.**
-
- D'autres randonneurs sont aussi dans les collines. **Ne faites pas rouler de pierres, vous pourriez en blesser un.**

Et maintenant partons ensemble vers les collines, les rivières, les animaux, les arbres, les fleurs qui s'offrent à notre curiosité sans oublier tous les habitants de ces contrées de lumière et d'air pur.

Le Bureau et les Guides.