



Randos & Loisirs Gontais

9 rue Maurice Ravel 17100 Les Gonds



RANDOS & LOISIRS GONTAIS

INFORMATION AUX RANDONNEURS

LES PREALABLES :

Pour pratiquer la randonnée au sein de notre association « *Randos & Loisirs Gontais* », vous devez fournir au bureau de l'Association, au début d'année et/ou lors de votre inscription, un certificat médical (valable 3 ans) vous autorisant à pratiquer ce sport. A défaut, et sous votre entière responsabilité, une attestation sur l'honneur (valable 1an) dégageant totalement la responsabilité de l'association « *Randos & Loisirs Gontais* » suffira.

LA RANDONNEE :

- . Ce n'est pas une promenade, mais un sport de loisirs.
- . Par ses difficultés (franchissement de clotures),
- . Par son rythme : environ 4km/h.
- . Mais c'est aussi une activité de découverte (paysages,monuments...) Alors sachez en profiter en toute sécurité.

VOTRE SECURITE :

Elle dépend essentiellement de **VOUS** et de votre volonté de vous protéger.
Il faut donc respecter les règles de circulation à pied.

La marche, en bord de route, est soumise à l'application du code de la route par les articles R217 à R219.

MARCHER A DROITE :

C'est **OBLIGATOIRE** pour un groupe organisé qui n'est pas en colonne par un. On laisse libre toute la partie gauche de la chaussée. Le groupe est assimilé à un véhicule. Si la longueur du groupe

est supérieure à 20m, il faut le dissocier en autant de sections de 20m espacées de 50m, permettant aux véhicules de se rabattre entre 2 groupes.

MARCHER A GAUCHE :

C'est **OBLIGATOIRE** pour une personne isolée ou un groupe non organisé(ensemble d'isolés n'ayant pas de lien entre eux).

C'est **POSSIBLE** pour un groupe organisé s'il se déplace en colonne par un.

TRAVERSER UNE ROUTE :

Utiliser systématiquement les passages piétons, quand il y en a, même s'ils sont éloignés. Traverser en ligne(de front) quand il n'y en a pas.

EN AUCUN CAS , LES RANDONNEURS NE SONT AUTORISES A ARRETER LA CIRCULATION.

L'encadrement d'un groupe de marcheurs se fait en général par une tête de file en début de groupe et d'un serre-file en fin de groupe . Ne dépassez jamais le guide de tête et ne jamais s'attarder derrière l'accompagnateur de queue. Si vous devez vous arrêter pour satisfaire à des besoins physiologiques, signalez-vous au serre-file.

Pour être vu de tous et des automobilistes, il est **obligatoire** de porter un gilet fluorescent(jaune ou orange).

VOTRE CONFORT

Pour réaliser une randonnée dans les meilleures conditions, portez des chaussures adaptées à la marche, de préférence montantes, des vêtements confortables et adaptés à cet exercice. Munissez vous d'un sac à dos, si vous le souhaitez. Vous pourrez y ranger vos vêtements de pluie, une bouteille d'eau, votre téléphone portable...

Dans tous les cas, respectez les propriétés et les cultures que vous traverserez.