

## CONSEILS AUX RANDONNEURS

La randonnée est un loisir qui nous rapproche de nous-mêmes, des autres et de la nature. Elle ne vise ni la performance ni l'exploit sportif. Le marcheur doit disposer d'une condition physique clairement adaptée à la difficulté de la sortie (dénivelé, durée, intensité, météo).

Le marcheur est tenu de se munir d'un équipement approprié :

- chaussures de marche, bâtons de randonnée et vêtements adaptés à la saison, au milieu et à la météo.
- dans le sac à dos : protections contre le soleil, la pluie ou le froid, boisson, petit sac poubelle et ses médicaments.

Le marcheur respecte les règles de bonne conduite :

- ne pas dépasser le guide de tête ni s'attarder après le guide serre-file,
- respecter le tracé des sentiers et ne pas emprunter de raccourcis.
- ne pas piétiner la végétation, ne pas cueillir de plante protégée.
- laisser le sac au bord du sentier si l'on doit s'éloigner du groupe,
- ne pas abandonner de déchets dans la nature,
- refermer les clôtures et barrières franchies,
- rester discret, prudent et solidaire.

Le randonneur ne se fait pas accompagner par son animal de compagnie.

Il gère ses efforts, s'hydrate et s'alimente régulièrement, il est porteur d'une pièce d'identité et est muni d'un numéro de téléphone à appeler en cas de besoin.

Il signale d'éventuels dégâts ou obstacles sur les sentiers au guide.