

Le guide de la marche/ronnée/nordique
de l'association **Sports Loisirs Seniors Pipriac**

Les objectifs de la randonnée sont de permettre la découverte de notre environnement, de la flore, de la faune ,du patrimoine et la pratique d'une activité physique dans un esprit de convivialité et d'amitié

Afin de respecter la gentillesse des propriétaires qui autorisent le passage sur leurs terres, il est expressément demandé tout au long des randonnées, de ne pas s'écarter des chemins et sentiers (privés ou publics), ni de pratiquer des prélèvements ou cueillettes d'aucunes sortes.

- **Equipement**

- **Il** vous est conseillé de porter des chaussures de marche adaptées, un petit sac à dos pour votre collation de mi-parcours, d'une bouteille d'eau, éventuellement d'un vêtement de pluie (type poncho) en cas de temps incertain, d'être porteur de votre **licence FFRS** de la saison en cours (assurance en cas d'accident), carte vitale ..etc..

- **Règles**

- **Le responsable de la randonnée(animateur fédéral)** est seul maître du parcours. **Nul ne peut décider** d'un autre cheminement sans son consentement.
- **La circulation des piétons**, et notamment des randonneurs hors agglomération, doit s'effectuer avec la plus grande prudence pour leur propre sécurité comme pour celle des autres usagers de la route. C'est la raison pour laquelle les articles **R. 412-34 à R. 412-43** du code de la route prévoient une organisation stricte de leur circulation hors agglomération, pour la sécurité de tous. L'article **R. 412-42** dudit code impose la circulation des groupes de piétons **sur le bord droit de la chaussée** pour des raisons évidentes de sécurité (alors qu'un marcheur isolé doit circuler sur le bord gauche face au danger). Lors de la circulation sur la chaussée, les marcheurs seront au maximum à **2** de front par groupe (si possible) de **20** marcheurs espacés de 50 mètres avec un responsable à l'avant et à l'arrière du groupe.
- **De plus** il est recommandé d'utiliser en priorité l'accotement quand celui-ci est praticable .
- **Pour les traversées de routes**, ce sont les responsables qui donnent le signal aux marcheurs groupés après avoir sécurisé la traversée (méthode du râteau à privilégier notamment pour la traversée de grands axes). Rappel : une route se traverse perpendiculairement à l'axe de la chaussée.
- **Le rythme de la randonnée est donné par le responsable.** La tête du groupe doit s'arrêter et attendre au premier croisement rencontré le reste des marcheurs.
- **En cas d'incident ou d'accident** tout le groupe s'arrête. Le responsable décide alors de la conduite à tenir et chacun doit s'y conformer.
- **Un marcheur** ou plusieurs d'un groupe, ne peuvent quitter ou perdre de vue leur groupe sinon s'arrêter et appeler l'animateur . S'il doit s'isoler, il prévient de même et laisse son sac à dos, bâtons ou vêtement bien visible, au bord du chemin.
- **Un marcheur** quittant le groupe n'est plus placé sous la responsabilité de l'animateur, ni de l'association.
- **Votre animateur reste à votre écoute en cas de difficultés particulières**
- **Et le coup de sifflet....alors !!** celui ci a pour butD'annoncer un danger potentiel venant de l'arrière ou de l'avant (dépassement / croisement du groupe par un véhicule, un vélo, un coureur,...) le groupe se serre du côté **droit** du chemin
- De demander l'arrêt immédiat du groupe pour attendre un attardé, faire la pose de mi-parcours
 - il ne faut pas oublier non plus qu'il donne le signal de l'échauffement de début et des étirements de fin de la randonnée.

**Merci à tous de respecter et faire respecter ces quelques règles
qui feront que nos randonnées seront belles pour la plus grande
satisfaction de tous et de vos animateurs bénévoles.**