



# LESCAR-ACCUEIL

## Activité Marche

### « Les pousse-cailloux »

## Charte du marcheur

La marche en groupe demande aux pratiquants le respect de quelques règles élémentaires qui visent essentiellement à préserver leur sécurité.

### Forme physique

Chacun veillera à ne participer qu'à des randonnées correspondant à sa forme physique du moment.

### Equipement

Chaque marcheur sera équipé de vêtements et chaussures adaptés aux conditions climatiques de chaque sortie.

### Alimentation

Chaque marcheur veillera à s'alimenter et à s'abreuver correctement pour éviter tout problème pendant la randonnée.

### Covoiturage

Les déplacements vers les points de départ des marches sont le plus souvent assurés par covoiturage. Chaque passager d'une voiture participera au frais en donnant directement au conducteur la somme fixée par les responsables en fonction de la longueur de la sortie. De plus, chaque passager se munira de chaussures de rechange ou de protections pour éviter de souiller la voiture.

### Déroulement des randonnées

#### Encadrement

Chaque randonnée est encadrée par deux responsables : le chef de file qui marche en tête et le serre-file qui ferme la marche. Chacun respecte cette consigne en évitant de dépasser le chef de file.

C'est le responsable qui décide du parcours de la randonnée, de la fréquence et de la durée des arrêts.

Il décide du cheminement sur les voies goudronnées.

Il décide de la conduite à tenir en cas d'incident ou d'accident.

### Nombre de participants

Les groupes de marcheurs comporteront 40 personnes maximum, responsables compris. En cas de dépassement, le groupe sera divisé en deux, les sous-groupes ainsi formés suivront des itinéraires différents encadrés par deux responsables volontaires.

### Arrêts

Si un marcheur doit s'arrêter et s'éloigner de quelques mètres du sentier, il laissera son sac au bord du sentier et préviendra l'un des responsables.

Si quelqu'un s'égare, il restera sur place sans faire demi-tour pour faciliter les recherches. S'il en est muni, il utilisera son téléphone portable pour appeler l'un des responsables ou quelqu'un du groupe.

### Comportement

Chacun doit être attentif à ses voisins. Il faut savoir attendre les derniers et respecter le groupe.

Il est déconseillé de cueillir des fleurs ou des fruits ainsi que de donner à manger aux animaux.

