

REGLES ET CONSIGNES DE SECURITE

- Un éventail de randonnées vous est proposé. Chacun choisira celle qui lui convient en fonction des difficultés. Assurez-vous d'être en bonne condition physique.
- Chaque randonnée est menée par un **responsable** de randonnée, accompagné d'animateurs (qui ont en général participé au repérage préalable du parcours), dont un serre-file. **Soyez attentif à leurs directives** (traversées de route, déplacements sur route, passages délicats, etc.). La négligence d'un seul randonneur peut mettre le groupe en danger.
- Prévoyez un équipement convenable pour marcher sur des sentiers boueux ou accidentés, pour vous protéger de la pluie ou et du soleil selon la saison. Une couverture de survie peut également être utile. Protégez-vous contre les tiques : pantalons longs, guêtres, tee-shirts à manches longues. En rentrant chez vous après la randonnée, vérifiez qu'aucune tique ne s'est accrochée à vous (particulièrement dans les plis du corps et dans le nombril).
- Emportez **toujours de l'eau en quantité suffisante et un coupe-faim**. Le responsable de randonnée se charge de transporter la trousse de secours constituée à cet effet. Toutefois, il est recommandé à chacun d'emporter aussi quelques pansements, un couteau de poche, des lacets de rechange, etc.
- Pour les déplacements en voiture, le responsable de randonnée donne à chaque conducteur la feuille de route du trajet jusqu'au départ de la randonnée ainsi que ses coordonnées téléphoniques et celles des animateurs. Toutefois, les conducteurs sont invités à rouler en convoi pour éviter de s'égarer.
- Pour des raisons de sécurité, un sifflet peut être utilisé par l'animateur ou le serre-file :
 - o **2 coups brefs répétés = danger (exemple : VTT)**
 - o **1 coup long donne l'ordre de s'arrêter en tête.**
- Ne vous éloignez pas du responsable de randonnée, ne quittez pas les chemins balisés. Ceux qui s'écartent du groupe sont considérés comme l'ayant quitté de leur propre initiative et sous leur seule responsabilité.
- Marchez prudemment (attention aux VTT, cavaliers, aux traversées de routes, aux chemins accidentés, aux escaliers, aux abords des cours d'eau, etc.)
- Respectez les propriétés privées.
- Faites attention aux animaux.
- N'allumez jamais de feu en forêt. **NE FUMEZ PAS.** Les risques d'incendie sont très réels.
- Promeneurs, les arbres, arbustes, fleurs contribuent à la beauté de la forêt. Respectez-les. **Ne coupez pas** les branchages, **n'arrachez pas** les plantes, **ne gravez pas** les écorces. Si vous avez un chien, pour des raisons de sécurité, **ne l'emmenez pas**. De plus, certains circuits que nous empruntons peuvent être interdits à nos amis à 4 pattes. **La forêt s'apprécie en silence**, vous n'entendrez que mieux les oiseaux et toute la vie qui s'y déploie.
- **Vous aimez trouver la forêt propre, utilisez les corbeilles placées à cet effet ou remportez vos détrit.**
Connaissez-vous le temps de dégradation de ces « oubliés » :
un mouchoir en papier : **2 à 3 mois**, une écorce d'orange : **3 à 4 mois**
un emballage de bonbons, un filtre à cigarettes : **6 mois**, une canette en alu : **200/500 ans**
une peau de banane : **1 an**, une couche-culotte : **5 ans** (en principe non utilisée par les randonneurs),
une boîte de conserves : **10 à 1000 ans**, une bouteille d'eau en plastique : **5 siècles !**