

Marches : Consignes de sécurité.

CLUB DE L'AMITIE

Quelques précisions pour bien profiter de nos sorties du jeudi.

Trois Formules :

- La marche douce fait environ 6 km.
- La marche fait 8 à 9 km, allure moyenne 4 à 4,5 km/h.
- La randonnée fait 11 à 12 km à une allure plus soutenue.

Départ du parking de la salle de la Vie à 13h45 (pour les trois niveaux). Rendez-vous sur le parking 15 min avant le départ (soit 13h30)

Equipement.

Il est impératif d'utiliser des chaussures destinées à la marche

(maintien du pied et de la cheville, semelles à reliefs pour ne pas glisser). L'animateur responsable pourra refuser une personne qu'il estimera porter des chaussures n'assurant pas une sécurité suffisante pour le marcheur.

La **cape** de pluie est un accessoire indispensable.

Il faut emporter de l'**eau** pour se désaltérer avant d'avoir soif (en toutes saisons) et ainsi éviter les courbatures.

Il faut avoir sur soi la **licence FFRS**.

Si vous avez des soucis de santé, prenez vos précautions et signalez-le à l'animateur.

En toute saison, emportez des **chaussures de rechange** afin de ne pas salir la voiture de votre transporteur car même en été, la traversée d'un gué, d'une ferme, laisse des traces sous les chaussures.



Accompagnement des marches.

L'animateur est le chef du groupe. Les accompagnateurs portent des gilets jaunes fluorescents qui permettent de les reconnaître et de signaler le groupe vis-à-vis des véhicules (un devant le groupe et l'autre derrière). Les marcheurs doivent toujours **rester derrière l'accompagnateur** ou animateur de tête.

Il est important de respecter **les consignes de marche** qu'ils donnent, de ne pas quitter le groupe sans les en avertir et de garder une certaine discipline, notamment lorsque nous devons emprunter des routes, ou traverser des routes. Pour les traversées de routes, il est important d'attendre le signal de l'animateur (ne pas traverser seul).

A l'arrivée, faire **les étirements** proposés permet de se détendre et de limiter les courbatures.

Déplacements vers les lieux de marche : covoiturage

Notre mode de déplacement sur les sites de marches préconise le covoiturage, par mesure d'économie et aussi pour favoriser les échanges. Il faut donc vérifier que l'on est bien assuré pour les passagers.

La prise en compte des frais de route du conducteur qui prend son propre véhicule, implique qu'on puisse lui verser une participation de 2 euros par personne, voire plus, si la distance parcourue en voiture est importante.

Jean-Jacques BUISSON
Vice-président aux sports

Armand BIROT
Responsable marches