Marches : Consignes et règlement pour marcher en groupe

CLUB DE L'AMITIE, septembre 2026

Quelques précisions pour bien profiter de nos sorties du jeudi.



Trois Formules :

- La marche douce fait environ 6 km, à petite allure.
- 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). En juin, les marches et rando partiront le matin, à 8h15.

Tout marcheur doit avoir sa **licence** FFRS sur lui pour permettre le pointage des participants.



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 certains jours.

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

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 reconnaitre et de signaler le groupe vis-à-vis des véhicules (un devant le groupe et l'autre derrière).

Les animateurs et accompagnateurs sont tous des bénévoles qui donnent de leur temps et de leur énergie pour vous assister lors des marches et randonnées. N'oubliez pas surtout qu'en encadrant les groupes de marche/rando, les animateurs engagent leur propre responsabilité. Pour autant, ils ne doivent pas être des gendarmes et ne le seront pas si les règles de base sont respectées.

Voici ces règles :

- L'animateur est le responsable de la marche/rando, c'est lui qui trace le parcours après l'avoir reconnu avec ses accompagnateurs. Ses décisions et remarques doivent être respectées.
- Tout marcheur doit être entre l'accompagnateur de tête et l'accompagnateur qui ferme le groupe (le serre-file).
- La marche au bord des routes présente des dangers évidents. C'est l'animateur qui décide du côté de la marche, en file indienne ou par deux et de préférence sur le bas-côté.
- Personne ne doit quitter le groupe sans en avoir reçu l'autorisation de l'animateur.
- A l'arrivée, faire **les étirements** proposés permet de se détendre et de limiter les courbatures.

Déplacements vers les lieux de marche : en voiture.

Nous nous rendons sur les sites de marches en voiture, et par mesure d'économie, nous complétons les voitures à l'amiable, au départ de la salle de La Vie.

La prise en compte des frais de route du conducteur qui prend son véhicule, implique que toute personne transportée lui verse une participation de 2 €, voire 3€ si la distance parcourue en voiture dépasse 20 km (aller).

Jean-Jacques BUISSON
Vice-président aux sports

Armand BIROT
Responsable des marches