



LESCAR-ACCUEIL

Activité Marche

« Les pousse-cailloux »

Charte du marcheur

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

Cette marche n'est ni une compétition sportive, ni une course mais un moment de loisirs et de plaisir.

Forme physique

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

Le responsable de la marche se réserve le droit de refuser temporairement une personne.

Equipement

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

Alimentation

Chaque marcheur veillera à emporter nourriture solide et liquide 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 conducteur doit être en règle avec son assurance de véhicule. Chaque passager d'une voiture participera aux frais en donnant directement au conducteur la somme fixée par les responsables en fonction de la longueur du trajet. De plus, chaque passager se munira de chaussures de rechange ou de protections pour éviter de souiller la voiture.

Nombre de participants

Les groupes de marcheurs comporteront 40 personnes maximum, responsables compris. En cas de dépassement, le groupe pourra être divisé en deux, les sous-groupes ainsi formés suivront des itinéraires différents encadrés par deux autres responsables ou se tiendront éloignés l'un de l'autre.

Déroulement des randonnées

Encadrement

Chaque randonnée est encadrée par deux responsables **officiellement désignés** : le chef de file qui marche en tête et le serre-file qui ferme la marche, chacun sera équipé d'un gilet de sécurité.

Chacun doit respecter les consignes sans dépasser le chef de file.

Si aucun des meneurs n'est disponible, il ne peut y avoir de marche sous la responsabilité de Lescar Accueil.

Seuls les responsables sont aptes à décider du parcours de la randonnée, de la fréquence et de la durée des arrêts qui doivent être **impérativement respectés par tous**.

La reprise de la randonnée est annoncée par le chef de file après consultation du serre-file.

Les meneurs décident :

- du cheminement sur les voies goudronnées qui doit se faire en file indienne,
- des regroupements et des traversées de chaussées.

Les deux responsables décident de la conduite à tenir en cas d'incident ou d'accident. Une trousse de premiers secours est disponible

Les marcheurs doivent respecter l'environnement en ne laissant aucun détritrus dans la nature.

La cueillette des fleurs et des fruits n'est autorisée que dans les domaines publics. (Respect de la propriété privée)

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 impérativement l'un des responsables ou un marcheur.

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.

Chaque marcheur reçoit une carte comportant les numéros des téléphones mobiles des meneurs.

En conclusion

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

