

CONSEILS AUX MARCHEURS de CBN.



Pour nos randonnées ou balades, nous rappelons ci-après les consignes qui figurent, pour la grande majorité d'entre elles, dans notre **règlement intérieur, articles 3 à 6 inclus** et **que nous vous demandons de relire.**

Pour effectuer de 2 à 4 heures de marche, et les randonnées à la journée il est préférable d'être en bonne forme physique et de pratiquer régulièrement cette activité. Il est recommandé de demander l'avis de votre médecin sur votre aptitude à marcher suivant votre choix sur 6, 12 ou 18 kms. Si vous n'avez pas randonné depuis longtemps, choisissez plutôt une randonnée courte pour la reprise.

Nous vous demandons de compléter la **carte personnelle d'urgence** et de l'inclure dans votre sac à dos avec vos papiers d'identité. Elle permettra à l'animateur d'agir en cas de besoins et de la remettre éventuellement aux secouristes.

Munissez-vous de bonnes chaussures de marche, d'une réserve d'eau, de quelques provisions de bouche ainsi que d'un vêtement de pluie et/ou d'un vêtement chaud suivant la météo du jour. En été, pensez à la casquette ou au chapeau léger.

Entrez dans votre portable les coordonnées des responsables de marche qui figurent sur le programme papier.

Le rendez-vous pour le départ est toujours à l'Espace Culture et Congrès, avenue de la Vialle à Ceyrat car la météo peut nous amener à un changement du lieu de randonnée initialement porté sur le programme et dans l'édition locale du journal "La Montagne".

Nous pratiquons le covoiturage pour nous rendre au point de départ de la marche. Le dédommagement des conducteurs est fixé d'après un barème défini en Conseil d'Administration. Son montant est indiqué par le responsable de la marche.

Si vous envisagez de conduire, assurez vous d'être en règle avec votre assurance. En plus de vos chaussures de marche qui seront mises dans le coffre, merci de prévoir une paire de chaussures "de ville" pour éviter de salir le véhicule de votre chauffeur.

Durant la marche, n'imposez pas votre allure mais respectez l'allure générale du groupe. Respectez les consignes et les décisions du responsable de marche. Toute personne qui quitte le groupe volontairement, qu'elle qu'en soit la raison, doit avertir le responsable et le fait sous sa propre responsabilité.

Soyez attentif aux autres et signalez tout éloignement temporaire à une ou deux personnes du groupe.

Respectez le code pour les piétons : en ville sur les trottoirs avec respect des feux tricolores. Sur route, en file indienne sur le côté gauche, face à la circulation.

Si vous marchez avec des bâtons, pour soulager vos jambes il est recommandé de marcher avec 2 bâtons.

Ne jetez aucun déchet dans la nature, même s'il y en a déjà.

Pour emmener votre chien, conformez vous à **l'article 6 du règlement intérieur.**