

Club Cyclo Marcheurs Castelnau-Médoc

I. LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

1. RESPECTONS LE TRACE DES SENTIERS

N'utilisons pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion (surtout sur les milieux sensibles : dunes, marais...)

2. PENSONS AUX AUTRES, A LA SERENITE DE LA NATURE

Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins.

3. APPRENONS A CONNAITRE ET RESPECTER LA FAUNE ET LA FLORE

Surtout dans les espaces sensibles, nous comprendrons aussi pourquoi il convient de les préserver.

4. NE LAISSONS NI DECHETS NI TRACE DE NOTRE PASSAGE

Emportons-les avec nous jusqu'à la prochaine poubelle.

5. NE FAISONS PAS DE FEU DANS LA NATURE

Forêts et zones broussailleuses.

6. NE DEGRADONS NI LES CULTURES, NI LES PLANTATIONS

Ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux, n'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.

7. LES CHIENS NE SONT PAS ADMIS EN GROUPE DE RANDONNEE.

Ils pourraient malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes d'accidents.

8. NE CONSOMMONS PAS L'EAU DES RUISSEAUX ET DES SOURCES

Sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.

9. RENSEIGNONS-NOUS EN PERIODE DE CHASSE AUPRES DES COMMUNES

Certains itinéraires peuvent être dangereux.

10. INFORMONS-NOUS DES REGLEMENTS D'ACCES :

Aux réserves naturelles et aux parcs nationaux.

Les chiens, l'utilisation d'engins sonores et la cueillette des plantes peuvent dans certains cas être proscrits.

II. LES 7 REGLES DE SECURITE A RESPECTER

1. L'ANIMATEUR ET SON SERRE FILE

Doivent maintenir un gilet jaune et un drapeau rouge sur eux visible par les usagers.

2. NE PAS DEPASSER L'ANIMATEUR DE LA RANDONNEE

3. ETRE TOUS DU MEME COTE ET NON DE CHAQUE COTE D'UNE CHAUSSEE

L'Animateur vous indiquera le côté.

Ce n'est pas le nombre de personnes, mais la manière dont le groupe avance, qui définit le côté de la route qu'il faudra utiliser :

- **Un groupe de piétons à la file les uns derrière les autres :**
Bord gauche dans le sens de leur marche (R412-42 II du Code de la route).

- **Un groupe de piétons qui avancent 2 par 2 :**
La règle change. Dans ce cas, le groupe devra marcher près du bord droit de la chaussée dans le sens de sa marche, comme si c'était un véhicule avançant au pas (R412-42 I et II du Code de la route).

Une colonne de maximum 20 mètres

Un groupe qui marche sur le côté droit de la route doit pouvoir être facilement dépassé c'est pourquoi la longueur de la colonne qui avance est limitée à 20 mètres, si nécessaire faire plusieurs groupes et espacer les d'au moins 50 mètres (Article R412-42 III du Code de la route).

4. NE PAS TRAVERSER UNE CHAUSSEE SANS Y AVOIR ETE AUTORISE PAR L'ANIMATEUR

A la sortie d'un chemin, si l'Animateur décide d'un arrêt, celui-ci se fait en retrait de la route.

5. EN CAS D'ARRET PERSONNEL :

Informez le serre file qui ralentira la marche pour vous attendre. (Mesdames, déposez votre sac à dos en bordure du chemin pour signaler votre pause).

6. L'ANIMATEUR EST EN POSSESSION D'UNE TROUSSE 1^{ER} SECOURS

Pour petits bobos, ce n'est pas une infirmerie et le don de médicaments est interdit. Chacun est responsable de sa santé. Il est toujours bon d'avoir sa propre trousse dans son sac à dos.

7. CONDUITE DE L'ANIMATEUR EN CAS D'ACCIDENT

Ne faites que ce que vous savez réellement faire avec efficacité et lucidité.

- Gérer le groupe : Rassurer, rester calme, éviter le sur-accident et complication (panique, contestations, etc...) Protéger le groupe en le mettant à l'écart, voire à le faire évacuer jusqu'à la destination.
- Gérer la ou les victimes : Faire le Bilan et secourir la victime, la protéger, la rassurer, lui parler.
- Organiser l'alerte : **Appeler le 18** (sapeur pompiers)

Envoyer une personne pour réceptionner et guider les secours.

III. QUELQUES CONSEILS

1. AVANT DE RANDONNER :

IL NE FAUT PAS SURESTIMER SES FORCES. Avant de vous lancer, demandez avis à votre médecin; la marche peut vous être contre indiquée.

2. NE PARTEZ PAS LE VENTRE VIDE

Le petit creux peut perturber votre journée.

3. AYEZ DES VETEMENTS ET CHAUSSURES :

En rapport avec la saison et s'équiper en fonction de la météo.

4. L'ANIMATEUR EST EN PERMANENCE A VOTRE DISPOSITION

Pour tout renseignement (longueur du circuit, reste à faire, lieu de pique nique etc....)

5. BOIRE ET MANGER REGULIEREMENT

Même en hiver et avoir sur soi, eau, barres énergétiques.

6. SE RALLIER A LA DECISION PRISE PAR L'ANIMATEUR

7. RESPECTEZ LA PROPRIETE DES AUTRES

Ainsi que l'environnement (faune, flore, animaux) restez sur le sentier; pas de cueillette de fruits ou de récolte. Refermer les barrières après votre passage.

8. CHACUN EST RESPONSABLE DE SA PROPRE MEDICATION

L'animateur n'est pas habilité à donner un médicament. C'est donc à chaque participant de disposer dans son sac de ses propres médicaments. En effet, l'animateur prendrait une responsabilité lourde en donnant une substance entraînant un accident : choc allergique, hémorragie digestive à l'aspirine... Il peut néanmoins pratiquer les soins d'urgence sur des blessures légères.

**LA RANDONNEE EST UNE ACTIVITE DE GROUPE
OU CHACUN EST RESPONSABLE.**