



Consignes de sécurité

Equipement :

- Chaussures de marche obligatoires avec de bonnes chaussettes de marche
- plusieurs épaisseurs de vêtements en pelure d'oignon plutôt qu'un gros pull,
- bouteille d'eau et un en-cas dans le sac, n'oubliez pas de bien petit-déjeuner.

Règles de sécurité :

Dans les bois, il est prudent et nécessaire de s'assurer que le même nombre de marcheurs partis à 10 h arrive au parking à la fin de la promenade.

Pour cela, en l'absence de Marie José Commarieu, toute personne qui voudra bien se déterminer comme « ouvreur de la marche » s'assurera que les derniers de la file n'ont pas de difficulté.

Il est indispensable de bien s'hydrater soit 20 cl, toutes les demi-heures, pour cela il est nécessaire de faire régulièrement des pauses, qui permettent aussi les « arrêts techniques » et d'attendre que les derniers aient leur temps de repos.

Faire attention à chaque changement de direction que tous les marcheurs suivent le bon chemin. Une personne se poste au croisement.

Traversée de routes :

2 personnes au moins se déterminent pour arrêter les voitures et permettent la traversée de la route.

Impératif d'utiliser les passages cloutés, ne pas couper les virages.

Sur la route :

Vu le nombre important de marcheurs, la file indienne à gauche paraît impossible, nous utiliserons donc la possibilité de marcher à droite au maximum par 3 / 4 personnes, soit la moitié droite de la chaussée exclusivement. Il est bien entendu nécessaire et obligatoire de respecter ces consignes données par le code de la route article 412/42.



Ces consignes vous assurent sécurité, vous êtes responsables de votre comportement.

SOLIDARITE

Sentiment humanitaire, lien qui pousse des personnes à s'entraider.

La solidarité qui est aussi un point important dans nos relations de marcheurs nous a amené à s'engager dans des actions humanitaires, notamment l'organisation du Téléthon.

Vous êtes nombreux à participer mais il y a toujours plus de manifestations et donc besoin de bénévoles. Vos idées et compétence nous sont utiles.

Vous serez les bienvenus.

Engagez-vous !