

Règlement de la randonnée

Vous allez vous lancer sur l'un des parcours fléchés à votre rythme et sans encadrement. Nos environs sont beaux mais vallonnés, nous vous recommandons de connaître et d'apprécier vos capacités physiques afin de choisir au mieux le circuit le plus adapté pour vous.

Le pass sanitaire est indispensable pour participer à la randonnée. Merci de le présenter à l'accueil dès votre arrivée

Parcours rose 12 km Parcours jaune 8 km Parcours bleu 6 km

Merci de suivre ces conseils pour le bon déroulement de votre randonnée

- A votre inscription prenez toutes les informations nécessaires au stand de départ.
- Consultez la carte des parcours proposés. Elle sera remise à votre départ. Merci d'identifier les trois parcours, de longueur différente et distingués par des couleurs différentes.
- Vous pouvez en cours de parcours opter pour un parcours plus long ou plus court.
- Choisissez un parcours adapté à votre forme physique.
- Respectez le sens du fléchage expliqué avant votre départ.
- N'oubliez pas de vous désaltérer avant et pendant cette marche.
- Des collations sont prévues à deux endroits : sur le Chemin du Grand Marchais et à la Base de loisirs.

En cas d'urgence vous pouvez appeler le : 06 74 18 01 56 utilisable entre 9 heures 14 heures.

Respectez le Code de la route et bien entendu la nature !

L'équipement

Pensez à :

- Bien vous habiller : vos vêtements doivent tenir chaud, évacuer la transpiration, protéger des intempéries.
- Bien choisir vos chaussures et vos chaussettes : vos chaussures doivent être adaptées aux randonnées et maintenir efficacement vos chevilles.
- Prenez un sac de randonnée, pour une randonnée de quelques heures un petit sac à dos conviendra.
- Autre accessoires utiles : lunettes de soleil, chapeau ou casquette, vêtement de pluie et éventuellement un bâton.

L'alimentation

Durant la marche prenez des petites collations et n'oubliez pas de boire.

Sécurité routière

Lorsque vous empruntez une route vous êtes tenus de respecter le code de la route. S'il existe un accotement ou un trottoir il doit être utilisé !

S'il n'existe pas de trottoir les piétons circulent à gauche en colonne, un par un.

Si vous êtes en groupe organisé vous pouvez choisir de circuler à droite, l'empiètement des piétons ne doit pas dépasser 20 m de longueur. Si le groupe est très important, il doit être divisé en deux sous-groupes de maximum 20 mètres de longueur avec un espace de 50 mètres entre les sous-groupes permettant aux voitures de dépasser.

A votre retour n'oubliez pas de pointer au stand d'accueil !

Parcours au verso