



CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS AUX RANDONNEURS PÉDESTRES

Vous vous êtes inscrits à L'OFTA pour participer aux randonnées pédestres. Afin que le déroulement de ces randonnées se fasse dans le meilleur esprit de convivialité, d'amitié, et de sécurité, nous vous invitons à prendre connaissance des consignes et recommandations ci-dessous et à les respecter.

NIVEAUX, JOURS ET HORAIRES :

Les niveaux : Afin d'aider chaque participant à se pré-positionner dans le bon groupe en fonction de ses aptitudes physiques, dans son intérêt, mais aussi dans celui du groupe, nous avons défini 4 niveaux de difficultés (rapidité, longueur, dénivelé cumulé).

Mardi "Allure tranquille" (niveau 1) → 5 à 7 km et dénivelé < = à 150 m

Lundi "Allure modérée" (niveau 2) → 6 à 10 km et dénivelé < = à 350 m

Lundi "Allure rapide" (niveau 3) → 8 à 12 km et dénivelé < = à 450 m

Jeudi "Allure tonique" apm (niveau 4) → 9 à 13 km et dénivelé < = à 650 m

Et Jeudi « Allure tonique » journée (niveau 4) -> de 15 à 20kms pouvant atteindre 800m de D+

Si un marcheur se rend compte qu'il « freine » trop souvent le groupe, il est invité à changer spontanément de niveau. A défaut, un des animateurs pourra être contraint de le lui demander, voire dans certains cas de refuser de l'accepter dans son groupe dans l'intérêt de tous. La durée des marches, (suivant les saisons, le temps, le groupe) peut varier de 2 h 30 à 3 h 30 environ pour les randonnées à l'après-midi.

Les jours de randonnées sont :

Niveau 1 : mardi (sur inscription)

Niveau 2 et 3 : lundi

Niveau 4 : jeudi (2 sorties à la journée, les 1er ET 3ème jeudi de chaque mois - 15 à 20 kms pouvant atteindre 800 m de D+. Heure de départ précisée par l'animateur).

Les horaires de regroupement des participants (Place Soubeyrat : Boulevard des Provinces/rue de Chavril) sont les suivants :

du 1^{er} septembre au 14 novembre 2025 : RDV 13h15 et départ 13h30 précises pour tous les groupes

du 15 novembre 2025 au 14 février 2026 : RDV 12h45 et départ à 13h uniquement pour les Niveaux 3 et 4.

du 15 février au 14 juin 2026 : RDV 13h15 et départ 13h30 précises pour tous les groupes

du 15 juin au 13 juillet 2026 : RDV variable en début de matinée précisé par l'animateur en fonction du lieu de la randonnée. Il n'y a pas de randonnées organisées les jours fériés et du 15 juillet au 31 août.

En cas de forte chaleur, l'animateur peut être conduit à proposer la randonnée le matin plutôt que l'après-midi.

ÉQUIPEMENTS, DOCUMENTS

Les marcheurs doivent obligatoirement posséder : des chaussures de marche à tige montante et semelle crantée (recommandé), un sac à dos, une bouteille d'eau, un imperméable ou un K-Way, un couvre-chef, des fruits secs ou petits gâteaux ou barres céréales, des chaussures de rechange pour le retour en voiture. Obligatoirement également posséder sur soi, sa carte Vitale, une pièce d'identité ainsi que la liste des traitements en cours (en cas d'accident sur le parcours).

TRANSPORT

Pour des raisons évidentes de place sur les parkings de départ des randonnées pédestres, il faut limiter le nombre de voitures. Les conducteurs sont donc invités à bien vouloir compléter leur voiture pour un total de 4 personnes. En cas d'une personne isolée, ce nombre pourra être porté à 5.

Chaque conducteur est tenu de vérifier, auprès de sa compagnie d'assurance, que ses passagers sont bien couverts pour ce type de transport donnant lieu à indemnités de covoiturage. Ces frais sont versés par le marcheur directement au conducteur.

Les conducteurs recevront de l'animateur la localisation du point de départ, ainsi que le trajet suggéré pour l'atteindre le plus facilement. Au retour comme au départ, il paraît normal de demander à l'avant dernière voiture de s'assurer que la dernière ne reste pas en panne. Il est enfin demandé aux conducteurs de fournir spontanément leur n° de téléphone portable à l'animateur, et réciproquement, pour signaler tout incident.

LA MARCHÉ, L'ANIMATEUR, LE SERRE FILE

L'animateur donne le départ et se trouve en tête. C'est lui qui définit les rythmes de marche. Il peut donner son accord pour qu'un participant expérimenté ou en formation, agisse à sa place temporairement.

Le serre-file, désigné au départ de la marche, et comme son nom l'indique, est le dernier du groupe. Il dispose du tracé, d'un sifflet ou autre moyen d'alerte et de son portable pour appeler l'animateur en cas de difficulté. Il a donc une vue sur le groupe.

Des pauses, de courts arrêts pour rassemblement du groupe sont effectués à l'initiative de l'animateur. Dans le cas d'arrêts techniques, le marcheur devra obligatoirement laisser son sac à dos en bordure de chemin de telle façon à signaler son absence ! Hors pause, il faut signaler son arrêt à une autre personne. Seul L'animateur donne le signal de la reprise.

SÉCURITÉ

En tout état de cause, si l'animateur n'est pas en tête, ou si vous êtes temporairement perdu, vous devez vous arrêter aux carrefours des sentiers, chemins ou routes, et attendre selon le cas, l'arrivée de l'animateur ou du serre-file.

Pour traverser une route, surtout si celle-ci est dangereuse ou que la visibilité est mauvaise, et une fois que l'animateur aura posté en amont et en aval de la route deux guetteurs, l'animateur donne l'ordre de traverser. Cette opération de traversée se fera alors immédiatement et en ligne parallèle à l'axe de la route.

Des bâtons sont vivement recommandés, à la fois pour alléger l'effort des jambes, mais également en descente (terrain glissant, fatigue, équilibre). Attention d'avoir toujours les pointes dirigées vers l'avant lorsque vous n'utilisez pas les bâtons.

Enfin, le long des routes, c'est l'animateur qui décide, en fonction du contexte et du groupe, de marcher en file indienne, à droite ou à gauche sur la chaussée, sachant qu'il privilégiera toujours les trottoirs ou assimilés. De même, il peut en cours de randonnée exclure du groupe (en présence de témoins), et donc de sa responsabilité, un

participant qui se mettrait volontairement en dehors des règles de sécurité ou du respect des règles de bonne conduite en société.

Il est rappelé qu'il convient de ne pas pénétrer dans les propriétés privées **et** qu'il est interdit de cueillir ou ramasser des fruits.

Les animaux ne sont pas acceptés en randonnée.

Moyennant le respect de ces consignes et recommandations, vous savez déjà que les randonnées vous feront découvrir de beaux paysages, ressentir des sensations fortes, partager de bons moments de convivialité

N'oubliez jamais que vos animateurs et vos serre-files sont des bénévoles, et que vous êtes membres d'une association et non consommateur d'une société mercantile !

« Bonnes Randos »

Le Président et l'équipe des animateurs de randonnées

Pour la gestion de notre activité, nous vous demandons de bien vouloir compléter et signer ce document



CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS AUX RANDONNEURS PEDESTRES - SAISON 2025/2026

Madame, Monsieur..... reconnaît avoir pris connaissance des consignes et recommandations aux randonneurs pédestres, et m'engage à les respecter.

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Tél. portable **mail**

A..... le..... Signature (précédée de la mention) « Lu et approuvé »