

REGLES DE SECURITE POUR LA RANDONNEE PEDESTRE ASSOCIATION DOUAI MARCHÉ

Respectez le code de la route

Un rappel de la sécurité routière a été envoyé à la Fédé et aux associations de randonneurs:

Utiliser en priorité les accotements s'ils sont praticables

Hors agglomération et sur route, en l'absence d'accotement praticable et de trottoir, marcher en colonne de 1 personne, près du bord gauche de la chaussée. Cependant suivre les indications contraires qui seraient données par les accompagnateurs ou les associations qui nous invitent.

Se rendre visible: vêtements clairs, bandes fluorescentes sur les vêtements et les sacs.

De plus Douai Marche vous rappelle:

Utilisez les trottoirs et les accotements s'ils existent

Ne stationnez pas sur la route, ni lors du départ (laissez les arrivants se garer) ni lors des arrêts.

Ne marchez pas sur la piste cyclable

Utilisez les passages piétons et traversez perpendiculairement à l'axe de la route, traversez ensemble et regroupés.

Si la barrière d'un passage à niveau est baissée, **ne pas traverser**

Convivialité

Respectez les autres et la nature (faune, flore, gibier), restez sur les sentiers.

Chacun a le droit de marcher à son rythme (lent, moyen ou rapide) et de trouver le plaisir de la marche comme il l'entend.

Ne jetez pas vos déchets dans la nature, mettez-les dans votre poche ou votre sac et vous les jetterez à la première poubelle ou chez vous.

Nos amis les chiens sont bienvenus s'ils sont tenus en laisse et ne perturbent pas les autres randonneurs.

Les membres du Conseil d'Administration et les organisateurs de parcours ainsi que vos accompagnateurs sont des bénévoles Ils passent du temps pour vous organiser des marches agréables, pensez à leur dire si vous avez apprécié, ne les "engueulez" pas si tout n'est pas parfait, ils ont fait de leur mieux. Les critiques sont utiles seulement si elles sont constructives et vos propositions sont les bienvenues.

Certificat médical

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive est **obligatoire** pour pratiquer votre sport Parlez à votre médecin de votre pratique et du niveau de difficulté (échelle en 4 niveaux disponible sur demande) afin qu'il puisse juger de votre aptitude

Partie à conserver et à relire

ASSOCIATION DOUAI MARCHÉ

Respectez le code de la route

Un rappel de la sécurité routière a été envoyé à la Fédé et aux associations de randonneurs:

Utiliser en priorité les accotements s'ils sont praticables

Hors agglomération et sur route, en l'absence d'accotement praticable et de trottoir, marcher en colonne de 1 personne, près du bord gauche de la chaussée. Cependant suivre les indications contraires qui seraient données par les accompagnateurs ou les associations qui nous invitent.

Se rendre visible: vêtements clairs, bandes fluorescentes sur les vêtements et les sacs.

De plus Douai Marche vous rappelle:

Utilisez les trottoirs et les accotements s'ils existent

Ne stationnez pas sur la route, ni lors du départ (laissez les arrivants se garer) ni lors des arrêts.

Ne marchez pas sur la piste cyclable

Utilisez les passages piétons et traversez perpendiculairement à l'axe de la route, traversez ensemble et regroupés.

Si la barrière d'un passage à niveau est baissée, **ne pas traverser**

Convivialité

Respectez les autres et la nature (faune, flore, gibier), restez sur les sentiers.

Chacun a le droit de marcher à son rythme (lent, moyen ou rapide) et de trouver le plaisir de la marche comme il l'entend.

Ne jetez pas vos déchets dans la nature, mettez-les dans votre poche ou votre sac et vous les jetterez à la première poubelle ou chez vous.

Nos amis les chiens sont bienvenus s'ils sont tenus en laisse et ne perturbent pas les autres randonneurs.

Les membres du Conseil d'Administration et les organisateurs de parcours ainsi que vos accompagnateurs sont des bénévoles Ils passent du temps pour vous organiser des marches agréables, pensez à leur dire si vous avez apprécié, ne les "engueulez" pas si tout n'est pas parfait, ils ont fait de leur mieux. Les critiques sont utiles seulement si elles sont constructives et vos propositions sont les bienvenues.

Certificat médical

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive est **obligatoire** pour pratiquer votre sport Parlez à votre médecin de votre pratique et du niveau de difficulté (échelle en 4 niveaux disponible sur demande) afin qu'il puisse juger de votre aptitude

Partie à envoyer avec votre adhésion et votre certificat médical

Date et signature (précédée de la mention lu et approuvé).....