

## Recommandations

pour le bon déroulement des randonnées pédestres  
dont l'heure du départ est fixée à l'avance  
mais dont l'heure du retour est aléatoire

-o-o-o-o-

- Avoir de bonnes chaussures de marche et une protection pour la pluie.
- Avoir une alimentation énergétique en cours de randonnée.
- Ne pas oublier de boire lors des pauses.
- Laisser le sac sur le chemin et prévenir en cas d'arrêt technique.
- Ne pas dépasser l'animateur.
- Ne pas quitter le groupe.
- Ne pas laisser de grandes distances entre les randonneurs aussi bien devant que derrière (vous devez vous sentir responsable de celui ou celle qui se trouve derrière vous et aux croisées des chemins il faut attendre ceux qui se trouvent derrière)
- Admirer les plantes et les fleurs sans les cueillir.
- Lors des arrêts, observer quelques minutes de repos après l'arrivée des derniers avant de repartir (en haut d'une côte par exemple).
- Outre le but sportif, penser au côté culturel et convivial d'une randonnée.
- Essayer de régler son pas sur celui des autres, moins rapides quelquefois.

« Tu es responsable de toi-même et tu te soucies des autres »

Si un pot est offert lors ou à la fin d'une randonnée il faut penser à la maxime

« Boire ou conduire, il faut choisir »