



MARCHE DOUCE



Référente Gym Douce :

Marie-Thérèse DAVID

06 73 13 73 61

marie-thérèse.david@a4s85.org



Yves BROSSARD

06 12 75 17 80

yves.brossard@a4s85.org



Dominic THEVENIN

06 48 54 02 27

Dominic.thevenin@a4s85.org

Équipement obligatoire

- Des chaussures adaptées à la randonnée.
- Une bouteille d'eau ou une gourde
- Un en cas
- La licence FFRS
- La carte vitale

Équipement fortement conseillé

- Un couvre-chef
- Un vêtement de pluie
- Un sac à dos

CHARTRE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

- Aucun participant ne doit dépasser l'animateur en tête de la randonnée afin de respecter les règles de sécurité.
- Il est interdit de quitter le groupe sauf en cas de problème médical. Le pratiquant concerné doit alors se faire accompagner.
- Tout le monde est tenu de respecter les consignes de sécurité données par l'animateur, notamment en ce qui concerne la marche sur les voies de circulation et les traversées de celles-ci.
- En cas d'arrêt pour « besoin naturel », le pratiquant concerné doit en avertir l'animateur de tête et surtout le serre-fil.
- Une randonnée peut être modifiée ou supprimée en fonction des conditions extérieures.
- Il est demandé de se connecter au site de l'A4S le matin afin de vérifier si la séance n'a pas été annulée.
- En l'absence d'animateurs, les personnes inscrites peuvent pratiquer la randonnée, mais hors association et sous leur responsabilité propre.