

Guide du randonneur – Saison 2026/2027

Association IATL – Activité Randonnée pédestre

Marcher ensemble, en sécurité et dans la convivialité

La randonnée est un moment de plaisir, de découverte et de partage. Pour que chacun profite pleinement des sorties, chaque participant s'engage à respecter les consignes de sécurité, à choisir un parcours adapté à ses capacités et à contribuer au bon fonctionnement du groupe.

1. Conditions de participation

- Les randonnées sont réservées aux adhérents de l'association à jour de leur cotisation.
- Chaque participant doit disposer des documents demandés par l'association (certificat médical ou document requis selon la réglementation en vigueur).
- Les animaux ne sont pas admis lors des sorties.
- En période de fortes chaleurs, les horaires pourront être modifiés ou les sorties annulées afin de préserver la sécurité de tous.

2. Choisir le bon niveau

L'association propose quatre niveaux de randonnée :

Niveau	Distance
Détente	5 à 7 km
Vendredi	6 à 9 km
Découverte	8 à 11 km
Grande randonnée	11 à 14 km

La distance ne suffit pas à évaluer la difficulté. Le dénivelé, le terrain, la météo, la durée et le rythme du groupe sont également déterminants.

Avant de vous inscrire :

- **soyez honnête sur vos capacités ;**
- **ne vous surestimez pas ;**

- commencez par un niveau inférieur en cas d'hésitation.

L'association met à disposition un questionnaire d'auto-évaluation pour aider chacun à choisir une randonnée adaptée. En cas de doute important, demandez conseil à votre médecin.

3. Bien préparer sa sortie

Arrivez 10 à 15 minutes avant l'heure de départ, afin de permettre à l'animateur :

- de compter les participants ;
- de communiquer les dernières informations ;
- d'organiser les déplacements si nécessaire.

Équipez-vous correctement :

- chaussures de randonnée à semelles crantées (les baskets sont déconseillées) ;
- vêtements adaptés à la météo ;
- veste imperméable si nécessaire ;
- eau en quantité suffisante ;
- petite collation ;
- téléphone chargé ;
- médicaments personnels.

Pensez également à emporter votre carte d'assuré social et le numéro d'une personne à prévenir en cas d'urgence.

4. Pendant la randonnée

L'animateur est responsable de la conduite du groupe. Ses consignes doivent être respectées par tous.

Chaque participant s'engage à :

- rester avec le groupe ;
- ne pas dépasser l'animateur sans autorisation ;
- ne pas s'attarder derrière le serre-file ;
- ne pas prendre de raccourci ;
- ne pas modifier l'itinéraire de sa propre initiative ;

Guide du randonneur – Saison 2026/2027

- prévenir en cas d'arrêt temporaire.

Lors des changements de direction, le groupe attend les derniers marcheurs afin de conserver une progression cohérente.

La randonnée associative n'est pas une compétition : chacun marche au rythme prévu pour le groupe.

5. Signaler toute difficulté

N'attendez jamais que la situation s'aggrave.

Prévenez immédiatement l'animateur en cas de :

- fatigue inhabituelle ;
- douleur ;
- essoufflement ;
- malaise ;
- difficulté à suivre.

L'animateur pourra adapter la sortie ou prendre les mesures nécessaires.

Il est rappelé qu'un animateur peut assurer les premiers secours mais ne peut pas administrer de médicaments.

6. Sécurité sur les routes

Lorsque le groupe emprunte une chaussée :

- marcher sur le bord droit de la route ;
- progresser en file indienne ;
- rester visible des automobilistes ;
- être particulièrement vigilant lors des traversées.

La sécurité collective dépend du comportement de chacun.

7. Esprit d'équipe et solidarité

Une association repose sur l'entraide.

Les participants sont invités à :

- aider un marcheur lors d'un passage difficile ;
- attendre les personnes en difficulté ;
- contribuer à la bonne ambiance du groupe.

Quitter volontairement le groupe sans prévenir dégage l'association et l'animateur de leur responsabilité.

En fin de randonnée, chacun attend l'autorisation de dispersion donnée par l'animateur.

8. Respect de la nature

Nous sommes invités sur des espaces souvent privés.

Le randonneur s'engage à :

- rester sur les sentiers ;
- ne pas créer de raccourcis ;
- respecter les cultures ;
- refermer clôtures et barrières ;
- ne rien cueillir ;
- préserver la faune et la flore ;
- emporter tous ses déchets.

Notre passage doit rester discret et sans trace.

9. La règle essentielle

Je choisis une randonnée que je suis capable de suivre.

Reconnaître ses limites, respecter le rythme du groupe et écouter les consignes de l'animateur sont les meilleures garanties d'une sortie réussie.

10. En cas de non-respect des règles

Dans l'intérêt de tous, l'animateur peut refuser la participation d'une personne aux sorties suivantes si les règles essentielles de sécurité ou de discipline ne sont pas respectées.

Notre engagement

Notre objectif est simple : marcher ensemble, en sécurité, dans le respect de chacun et de la nature, afin que chaque randonnée demeure un véritable moment de plaisir partagé.

La règle d'or

Je choisis une randonnée que je suis capable de suivre, je respecte les consignes de l'animateur et je contribue à la sécurité du groupe.