

Règlement des randonnées avec l'AVF de Hyères

Pour marcher avec nous il vous est demandé :

**d'être adhérent à l'AVF au tarif de l'année*

**de fournir un certificat médical valable 3 ans, puis les 2 années suivantes remplir et signer le formulaire médical*

**De vérifier votre assurance « responsabilité civile »*

**Il convient de savoir juger de son niveau afin de choisir la randonnée qui vous correspond le mieux, en se référant aux indications des programmes établis qui sont mis sur notre site tous les 2 mois. Une fois adhérent, vous pouvez marcher dans tous les groupes !*

Pour bien randonner :

**Avoir sur vous : votre carte AVF, le nom de la personne à prévenir, groupe sanguin, votre trousse de pharmacie personnelle en cas de besoin.*

**chaussures de marches indispensables, gourde d'eau, vêtements adaptés au climat*

Le tout dans un sac à dos

**Si vous avez l'habitude de marcher avec des bâtons, cela reste à votre convenance.*

Les animateurs qui vous emmènent sont en droit de refuser toute personne incorrectement équipée ou ne satisfaisant pas à la condition physique requise.

Les animateurs sont tous bénévoles, ils préparent avec soin les tracés, ils méritent votre confiance et votre respect !

**Les sorties peuvent être modifiées ou annulées selon les caprices de la météo.*

**les trajets se font en co-voiturage (avec une participation financière) Vous pouvez être sollicité comme chauffeur.*

Pour que la randonnée se déroule paisiblement et dans la bonne humeur :

**Aucun marcheur ne dépasse l'animateur de tête, sans son accord ! un animateur « serre-file » ferme la marche.*

**Tout marcheur qui s'arrête le signale et s'il doit s'écarter, il signale sa présence en laissant son sac à dos au bord du chemin. L'animateur « serre-file » l'attend et lui permet de recoller au groupe.*

**Tous les marcheurs s'arrêtent et se regroupent à une intersection*

**Ce sont les animateurs qui règlent la cadence et les arrêts en fonction de la nécessité du moment.*

**Si les marcheurs longent une route, le bon sens est demandé en fonction de la visibilité :*

A gauche : les marcheurs restent en file indienne (en colonne un par un)

A droite : toujours en file indienne mais en groupe de 20 marcheurs , le 2^{ème} groupe venant 50m après

S'il existe un accotement on marche dessus quel que soit le côté !

**Nos amis les chiens ou tout autre animal ne sont pas admis*

Tout membre ne se conformant pas aux règles de sécurité et ne respectant pas les consignes de l'animateur est passible d'une remarque et en cas de récidive d'une exclusion définitive du groupe

