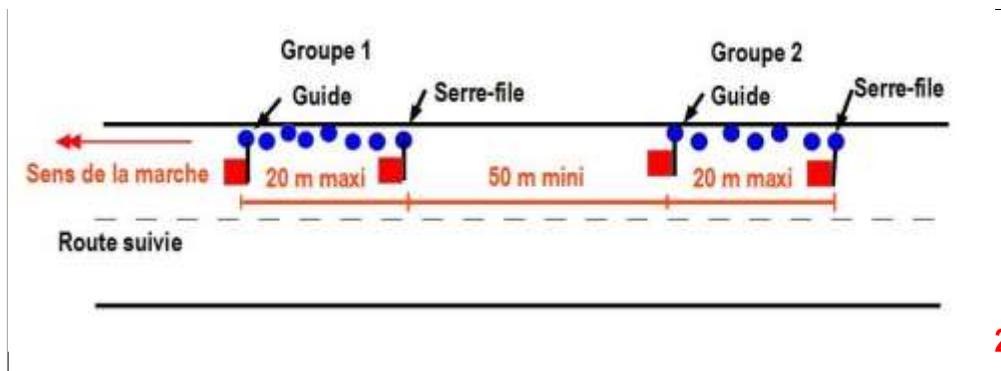


# RÈGLES DE SÈCURITÈ

Au regard du Code de la route, les marcheurs et randonneurs de l'UATL constituent des groupes organisés de piétons et doivent respecter les dispositions qui régissent la circulation des piétons (*Articles R412-34 à 43*).

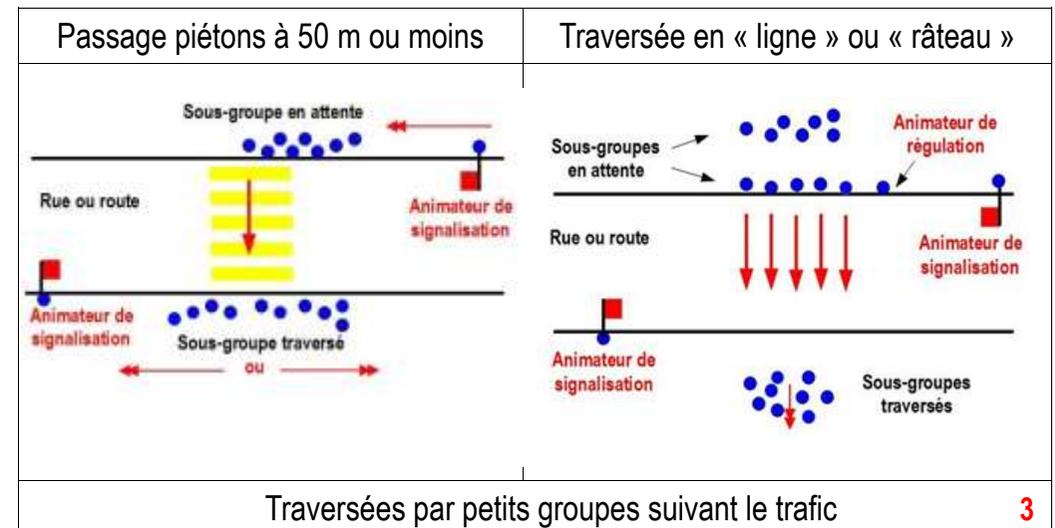
## CHEMINEMENT LE LONG DE VOIES DE CIRCULATION (rues et routes)

- Quand il existe des espaces réservés aux piétons, trottoirs ou accotements praticables (le plus souvent en agglomération), **ne pas descendre sur la chaussée**.
- En l'absence d'espaces praticables pour les piétons (le plus souvent en campagne), marcher sur le côté droit de la chaussée **en file indienne ou à deux personnes de front au maximum**, selon la largeur de la voie et le trafic.
- Même sur les petites routes de campagne à très faible circulation, **ne jamais déborder sur la moitié gauche de la chaussée**.
- La colonne sera fractionnée en groupes de longueur limitée à 20 m (20 à 30 personnes). Chaque groupe sera encadré par deux animateurs équipés d'un gilet jaune, un guide à l'avant et un serre-file à l'arrière, chacun muni d'un drapeau rouge déployé à l'horizontale pour signaler le début et la fin du groupe. Un intervalle d'au moins 50 m sera respecté entre deux groupes. En cas de manque de visibilité (virage serré, haut de côte), le guide de chaque groupe se détachera de 20 à 50 m, en éclaireur, à l'avant de son groupe, et le serre-file d'une distance équivalente à l'arrière de son groupe.



## TRAVERSÉE DE VOIES DE CIRCULATION (rues et routes)

- Quand il existe des passages protégés (le plus souvent en agglomération), **les emprunter** ; le cas échéant **aller jusqu'à un passage protégé distant de 50 m ou moins** ; respecter la signalisation lumineuse éventuelle.
- En l'absence de passages protégés (le plus souvent en campagne), **ne jamais interrompre la circulation automobile**.
- **Toujours traverser perpendiculairement à l'axe de la chaussée**, jamais en biais, ni en diagonale d'un carrefour.
- Le groupe doit être rassemblé avant la traversée.
- Les animateurs tiendront compte de la visibilité et de la vitesse des véhicules et disposeront un animateur de chaque côté du point de franchissement, muni d'un gilet jaune et d'un drapeau rouge de signalisation tenu à l'horizontale. Suivant le trafic et la configuration des lieux, les autres animateurs organiseront la traversée par petits groupes, en un seul point de passage : « en ligne » ou en « râteau ».



# CHARTRE DES MARCHEURS ET RANDONNEURS DE L'UATL

Je participe aux marches et randonnées de l'UATL, et **je m'engage au cours de ces activités** :

1. **à respecter les règles de sécurité énoncées à l'intérieur, pages 2 & 3, ainsi que toutes les consignes données sur le terrain par les animateurs.**
2. **à fournir dès ma première participation effective un certificat médical (pour les nouveaux adhérents ou les plus de 75 ans) ou l'attestation «QS Sport» pour les autres pour chaque activité définie ci-dessous:**

Activité	7790	7800	7810	7820	7830
Distance parcourue	4 km	10 à 13 km	8 km	10 km	6 km

3. **en cas d'interruption d'activité liée à un problème médical, à présenter un nouveau certificat autorisant la reprise de l'activité ;**
4. **à ne participer que si je me sens en bonne forme physique ;**
5. **à m'équiper de manière appropriée, chaussures de marche, chaussettes, vêtements adaptés aux conditions atmosphériques, boisson, éventuellement en-cas, bâtons de marche ;**
6. **à ne pas m'écarter du groupe sans en informer l'un des animateurs ;**
7. **à signaler immédiatement aux animateurs toute difficulté survenant en cours de route ;**
8. **à ne porter aucune atteinte aux propriétés, aux cultures, aux récoltes, ni au milieu naturel, à ne pas grappiller ;**
9. **à respecter clôtures et barrières ;**
10. **à n'abandonner aucun détritrus ou déchet.**
11. **à me conformer aux règles de sécurité (ceinture, évacuation) lors des transports en car.**

Ces recommandations facilitent la vie du groupe et confortent l'image des membres de l'UATL à l'extérieur.

Le non-respect de ces consignes engage la responsabilité du marcheur ou randonneur. En cas de récidive, l'exclusion pourra être envisagée.

*Commission des Activités Physiques*



Université Angevine du Temps Libre

Activités 7790, 7800, 7810, 7820, 7830

## MEMENTO DU MARCHEUR ET DU RANDONNEUR ANNÉE 2024\_2025

Chères amies et chers amis, randonneuses et randonneurs de l'UATL,

10% des Uatéliens pratiquent la randonnée ou la marche, ce qui en fait l'une des activités les plus prisées. Bravo à celles et ceux qui ont fait ce choix car la randonnée pédestre est excellente pour la santé mais aussi pour le moral. En effet, en marchant à l'UATL, vous aurez la possibilité d'échanger, de papoter et de créer des liens avec d'autres collègues.

Le Covid est encore présent mais sans conséquence collective. L'isolement est individuel le temps de se reposer et d'avoir évacué le virus. Les gestes d'hygiène restent utiles : porter le masque quand on craint de contaminer ses voisins ou que l'on tousse. Évitez la contamination avec nos voisins et amis.

N'oubliez pas les autres risques : les chutes et surtout ce qui fait l'objet d'une partie de la charte : la circulation. Ne vous exposez pas au danger inconsidérément.

En adhérant à l'UATL, vous vous engagez à participer aux activités en respectant les consignes données par les animateurs (page 4) : en les respectant, vous facilitez la vie collective du groupe.

Si vous avez envie de vous rendre utile, n'hésitez pas à vous proposer comme animateurs ou assistants. Parlez-en à l'animateur de votre groupe et au coordonnateur Jean-Pierre Bonneau et vous pourrez bénéficier d'une formation ad hoc.

Je compte aussi sur vous pour accueillir les nouveaux dans les groupes en leur expliquant les consignes et en échangeant avec eux.

Bonne randonnée à toutes et tous,

Amicalement,

Philippe BROIX, président de l'UATL