

- 1 Ne dépassez pas l'animateur et restez toujours visible (Voir devant, être vu de derrière)
- 2 En ville et le long des routes, respectez le code de la route et les consignes de l'animateur.
- 3 Respectez les regroupements aux jonctions et intersections.
- 4 Toujours attendre une personne qui quitte le sentier pour un besoin naturel.
- 5 Laisser son sac dans le sentier si l'on quitte celui-ci.
- 6 Restez attentif et répercutez les éventuelles informations provenant de l'animateur ou de vos voisins.
- 7 En cas d'incident l'ensemble du groupe s'arrête, seul l'animateur décide de la conduite à tenir et chacun doit se conformer à sa décision.
- 8 Si vous vous perdez, restez immobile sur le sentier et attendez la recherche entreprise par les animateurs.
- 9 L'animateur possède une trousse de 1er secours mais ce n'est pas une infirmerie et le don de médicament reste strictement interdit.
- 10 Chacun reste responsable de sa santé et doit, la cas échéant, avoir sa propre trousse de secours sur lui.

Quelques conseils:

- 1 Choisissez le groupe de marcheur adapté à votre forme, ne surestimez pas vos forces, les animateurs sont là pour vous conseiller.
- 2 Ne partez jamais le ventre vide et ayez sur vous eau, biscuits, fruits secs ou barres de céréales.
- 3 Buvez régulièrement mais peu à la fois, boire avant d'avoir soif même en hiver.
- 4 Equipez vous en fonction de la saison et de la météo.
- 5 Si le circuit initial de la séance est modifié par l'animateur, l'ensemble du groupe doit se rallier à sa décision.
- 6 Respectez l'environnement et la propriété d'autrui.
- 7 Ne détériorez pas les clôtures et refermez les barrières.
- 8 Ne laissez pas de débris dans la nature.