



CHARTRE DE BONNE CONDUITE DU RANDONNEUR DU TPB

Tout participant à une randonnée organisée par le Touring Pédestre Bordelais (TPB) se doit de donner une bonne image de ce sport, de son club et de lui-même.

**L'ANIMATEUR(TRICE) EST UN(E) BENEVOLE QUI ACCEPTE D'ENGAGER SA RESPONSABILITE
POUR VOUS GUIDER LORS D'UNE RANDONNEE.**

IL CONVIENT DONC DE RESPECTER ET DE SUIVRE STRICTEMENT SES CONSIGNES :

1. consignes liées à la sécurité

- **sur une route** marcher sur le côté gauche en file indienne ou sur le bas côté, sauf indication contraire - **attendre l'animateur(trice)** avant de traverser une route,
- **laisser son sac** sur le chemin pour signaler son arrêt avant d'aller satisfaire un besoin naturel,
- **ne pas quitter** le groupe sans avertir l'animateur(trice),
- **ne jamais** allumer de feu ni jeter de mégots.

2. consignes liées à une conduite éco-responsable :

- **prévoir un sac poubelle** pour emporter avec soi tous ses déchets (un mouchoir : pollution de 3 mois à 1 an, une peau de fruit : pollution de 3 mois à 2 ans, un mégot : pollution de 1 à 5 ans, une canette ou une bouteille plastique : pollution de 100 à 500 ans, ...),
- **ne pas cueillir de fruits ou de fleurs** (la grande variété des trajets empruntés vient en bonne partie de la tolérance des propriétaires pour notre passage sur leurs domaines, soyez donc respectueux de la propriété privée),
- **ne pas passer entre les rangs dans les vignes et les cultures**: ne pas prendre de raccourcis, ne pas « vendanger »,
- **respecter les règlements conditionnant l'accès aux espaces naturels protégés** : parcs nationaux, régionaux, réserves naturelles, sites du Conservatoire du Littoral,...
- **prévoir son gobelet** pour toutes les sorties (randonnées, manifestations...).

3. consignes liées au respect des autres

- **respecter l'horaire** de départ,
- **prévoir des chaussures de rechange** si vous êtes véhiculé par un autre randonneur,
- **être courtois et discret avec les autres randonneurs et usagers de la nature** : y compris les chasseurs (en palombière ou non),
- **se montrer solidaire** avec le randonneur en difficulté ou en souffrance.



CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné(e)

Docteur.....

Certifie avoir examiné

Nom :.....

Prénom :.....

et n'avoir constaté aucune contre-indication apparente à la pratique de la randonnée pédestre.

A le/...../.....

Signature et cachet du médecin

Nota :

Le Certificat Médical de Non-Contre-Indication (CMNCI) à la pratique de la randonnée pédestre est :

- **obligatoire pour toute première prise de licence.**
- **Valable 3 ans si lors de chaque renouvellement le pratiquant a répondu « NON » à toutes les questions du questionnaire de santé « QS-SPORT »**
- **Obligatoire si lors du renouvellement le pratiquant a répondu « OUI » à une, au moins, des questions du questionnaire santé.**