

## **Grande Marche pour la Santé Mentale et le Bien-Etre**

### **Consignes de sécurité et responsabilité individuelle**

(1) *Forme physique* : participer à la marche ne s'improvise pas, surtout pour les distances les plus longues. Le rythme de la marche est fixé à 5km/h (sauf pour le dernier kilomètre, où le rythme sera de 3km/h). Assurez-vous donc d'être en mesure de marcher à ce rythme et pour toute la distance prévue lors de votre inscription.

(2) *Equipement* : le parcours peut présenter des passages délicats, il est donc indispensable de porter des chaussures de randonnée adaptées, ainsi qu'un équipement de sport. En outre, veillez à vous munir de suffisamment d'eau et de nourriture. Aucun ravitaillement n'est prévu sur le parcours.

(3) *Ponctualité* : les heures de rendez-vous indiquées sont celles du départ effectif et nous ne serons pas en mesure d'attendre les retardataires. Veillez donc à arriver sur les lieux de rendez-vous au moins 15 minutes avant l'heure annoncée, afin d'avoir le temps de rejoindre le lieu en toute sérénité.

(4) *Déplacement et parking* : aucune navette ou transport ne sont pris en charge par les organisateurs. L'arrivée sur le lieu de rendez-vous et le retour après la marche sont de la responsabilité des marcheurs. La plupart des lieux de rendez-vous sont proches d'arrêts de transport en commun. A défaut, il est recommandé d'utiliser le co-voiturage, les places de parking pouvant être limitées sur les lieux de rendez-vous.

(5) *Parcours* : Le parcours n'est ni fléché ni balisé. Chaque groupe de marcheurs sera guidé par une personne connaissant le parcours, mais n'hésitez pas à télécharger le fichier .gpx ou le roadbook disponible sur la page de chaque étape, ou à visionner la carte de l'étape afin d'être autonome sur le parcours. Le parcours étant constitué principalement de chemins et sentiers, il n'est malheureusement pas accessible aux personnes à mobilité réduite.

(6) *Sécurité COVID* : les mesures de sécurité et de distanciation sociale en vigueur au moment de la marche seront d'application stricte sur tout le parcours. Veillez donc à vous munir de votre masque, de gel hydro-alcoolique, et à respecter les distances de sécurité. Le port du masque est obligatoire sur les lieux de rendez-vous et d'activité, et lors de tout moment où la distance de sécurité ne peut pas être respectée durant la marche. Afin de respecter l'ensemble des normes en vigueur, un départ espacé, par groupes restreints (p.ex. « bulles » de 10 personnes), pourra être organisé à certains lieux de rendez-vous.

(7) *Responsabilité individuelle et prudence* : le parcours emprunte des voies publiques parfois fréquentées, et il est indispensable de respecter en tout temps le code de la route et les consignes élémentaires de sécurité. Les mineurs sont les bienvenus, mais ils doivent être constamment sous la responsabilité d'un adulte accompagnant. Il vous est également demandé de respecter la nature, en ne quittant pas les chemins et en conservant l'ensemble de vos déchets.

**Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident ou de problème sur le parcours de la marche et durant l'ensemble des activités associées.**