



**Venez nous rejoindre, suite !**

**C'est fait, vous êtes inscrit(e), pour votre première sortie en groupe.**

Vous allez rejoindre des marcheurs qui ne sont plus débutants pour la plupart, mais pour vous comme pour eux, marcher est avant tout un plaisir, sans compétition ni stress. Le départ se fait ensemble et nous arrivons ensemble. Le chef de groupe nous guide sur le trajet.

Randonnée en groupe, permet un échange culturel en suivant les sentiers qui nous amènent à découvrir des sites imprégnés de leur histoire, très enrichissant pour les uns et les autres. Ces sentiers nous plongent dans une autre époque et vous serez séduit par ce patrimoine et ces sites incontournables qui nous entourent.

Le randonneur se doit de préserver la nature, les lieux et les endroits qu'il traverse.



### **Comment randonner tout en respectant la nature ?**

- Suivre le chef de course afin d'éviter de ne pas abimer la flore, si l'on croise des animaux, respectons leur territoire, évitons de crier.
- J'évite de toucher, on ne cueille pas de plante ou fleur, je mémorise en prenant des photos
- L'objectif du randonneur est de ne laisser aucune trace de son passage, on ramène ses déchets

Rappel : Prévoyez un petit sac à dos confortable (20 à 30 litres), pouvant contenir des vêtements de rechange (chaud ou léger), ne pas oublier un coup vent en cas d'averse, boisson chaude, de l'eau et de quoi grignoter (barres de céréales, fruits secs...). Et un repas léger pour le midi, il faut repartir après, pas de sieste.

A bientôt.

N'hésitez pas à visiter notre site, rendez-vous sur [club-escapade.asso.fr](http://club-escapade.asso.fr) pour répondre à vos questions ou rendez-vous à la permanence le vendredi soir de 20h à 22h au n°6, rue du Patronage 67610 LA WANTZENAU.