



# Amis de l'Isère et des Environs



Siège social : 126, Chemin de la Taillat 38690 TORCHEFELON  
Adresse Mail : piganeau@hotmail.fr - Tel : 06 84 83 53 13

## LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

- |      |   |                     |
|------|---|---------------------|
| 1 -  | <b>Jamais seul tu ne</b>                  | <b>partiras</b>     |
| 2 -  | <b>Ton itinéraire à quelqu'un tu</b>      | <b>donneras</b>     |
| 3 -  | <b>De parcours surtout tu ne</b>          | <b>changeras</b>    |
| 4 -  | <b>A la météo tu te</b>                   | <b>renseigneras</b> |
| 5 -  | <b>En cas de mauvais temps, chemin tu</b> | <b>rebrousseras</b> |
| 6 -  | <b>A ton niveau la randonnée tu</b>       | <b>choisiras</b>    |
| 7 -  | <b>A ta course ton équipement tu</b>      | <b>adapteras</b>    |
| 8 -  | <b>La faune et la flore tu</b>            | <b>respecteras</b>  |
| 9 -  | <b>Les cultures et propriétés tu</b>      | <b>éviteras</b>     |
| 10 - | <b>De ton retour tu</b>                   | <b>informeras</b>   |

## LES 12 CONSEILS DE L'IMPOSSIBLE

(il ne faut jamais dire « JAMAIS »)

- |      |  |                    |
|------|--|--------------------|
| 1 -  | <b>Essoufflé jamais tu ne</b>              | <b>seras</b>       |
| 2 -  | <b>Un groupe de trop, jamais tu ne</b>     | <b>ralentiras</b>  |
| 3 -  | <b>La fringale jamais tu ne</b>            | <b>prendras</b>    |
| 4 -  | <b>De nourriture lourde jamais tu n'</b>   | <b>abuseras</b>    |
| 5 -  | <b>Le froid jamais tu ne</b>               | <b>supporteras</b> |
| 6 -  | <b>De suée jamais tu ne</b>                | <b>souffriras</b>  |
| 7 -  | <b>De la soif tu</b>                       | <b>préviendras</b> |
| 8 -  | <b>De trop boire tu</b>                    | <b>éviteras</b>    |
| 9 -  | <b>Un sac trop chargé jamais tu ne</b>     | <b>porteras</b>    |
| 10 - | <b>Le nécessaire jamais tu n'</b>          | <b>oublieras</b>   |
| 11 - | <b>Dans ton parcours, des repères tu</b>   | <b>prendras</b>    |
| 12 - | <b>De trop longues haltes jamais tu ne</b> | <b>feras</b>       |