



CONSIGNES GÉNÉRALES DE MARCHÉ "RANDONNÉES"

Préambule : Ces consignes sont applicables dans tous les types de randonnées pédestres. Pour les randonnées "Montagne" des consignes complémentaires pourront être proposées par l'animateur du groupe. Il est impératif que le pratiquant les garde en mémoire et s'efforce de les appliquer au mieux.

Définition :

La randonnée débute et se termine au point de départ mentionné sur le journal R.S.V.O. Le pique-nique fait partie intégrante de la randonnée.

L'équipement : L'équipement minimum comporte :

- Des chaussures de marche, à tige montante de préférence, étanches et à semelles bien crantées.
- Des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps (vents froids, orages, pluies, neige, chaleurs, etc ...).
- Un sac à dos.
- Des aliments de route énergétiques (barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs, etc ...), adaptés à son éventuel régime alimentaire.
- De l'eau en quantité suffisante (mini 1 l à 1,5 l). Il est recommandé de bien s'hydrater en randonnée.
- Son casse-croûte du midi.
- Pour ceux qui le souhaitent 1 ou 2 bâtons de marche.
- Une couverture de survie.
- On peut compléter avec sa pharmacie personnelle et tous accessoires que l'on jugera utiles, (protection solaire, etc.), ainsi que ses prescriptions médicales.

Pensez néanmoins que plus le sac est léger, plus la randonnée est agréable.

L'organisation : Le groupe est encadré par :

- L'animateur organisateur qui ouvre le chemin et porte la trousse de 1^{er} secours.
- Un serre-file qui est soit un 2^e animateur, soit un randonneur ; il ferme la marche, veille à ne laisser personne derrière lui et reste en contact avec la tête de groupe.
- Selon les circonstances d'autres animateurs peuvent être à l'intérieur du groupe.

Allure de marche :

- Elle est variable selon le profil du terrain et est fixée par l'animateur organisateur en fonction de la composition du groupe.

La sécurité : La sécurité c'est le groupe !

- Il est impératif de pouvoir prévenir très vite l'animateur organisateur ou le serre-file de tout incident grave. On évitera de se disperser et on veillera à ne pas trop creuser d'écart avec le serre-file.
- Des arrêts de détente sont proposés par l'animateur, en cours de route. En cas d'arrêt personnel impératif, prévenir si possible l'animateur organisateur mais surtout informer le serre-file en laissant son sac en évidence sur le bord du chemin.

Utilisation de la couverture de survie

Pour protection contre le froid, coté doré à l'extérieur.
 " " contre le chaud, coté argenté à l'extérieur.

Téléphones d'urgence

Secours 112

SAMU 15

Gendarmerie / police 17

Pompiers 18

Entrer dans votre portable la personne à prévenir en cas d'accident sous le code ICE

- **La vigilance** : Le fait de marcher en groupe a, par contre, tendance à diminuer la vigilance individuelle, on suit la personne qui est devant soi sans prendre garde à son environnement.

Il est très important de lutter contre cette tendance, **notre propre sécurité étant avant tout assurée par notre propre vigilance.**

- **L'information** : Le pratiquant doit s'informer auprès de l'animateur des difficultés potentielles de la randonnée, à l'avance, s'il juge que celle-ci risque de dépasser ses propres capacités physiques.

La route :

Lorsque nous circulons en rando sur une route carrossable, nous sommes tenus de respecter quelques règles de prudence.

(Extrait de "Tandem", journal de la MACIF n° 12 Janvier 2005)

"Aucune disposition particulière n'est prévue par la loi pour les groupes de piétons, à l'exception des cortèges et processions, auxquels les randonneurs ne peuvent être assimilés.

Le Ministère des Transports a édicté quelques préconisations par l'intermédiaire de la Sécurité routière :

- Pour les petits groupes (2 à 4 personnes), se déplacer en colonne par 1, à gauche, sans jamais empiéter sur la chaussée (face aux phares la nuit).
- Pour les groupes plus importants, se déplacer en colonnes par 2 sur le bord droit de la chaussée.
- Lorsque le groupe est supérieur à 20, le fractionner en équipes de 12 à 16, animateurs compris, et se déplacer en laissant 50 m d'intervalle entre elles." ***Fin de citation.***

Vos animateurs s'efforcent de n'emprunter que des sentiers, mais cela n'est pas toujours possible et nous sommes parfois obligés de marcher sur des routes.

Il est bien évident que ces règles, *qui ne sont pas des impositions*, ne sont pas faciles à mettre en application.

Nous vous rappelons que **la vigilance doit être toujours de mise et que chacun doit veiller à sa propre sécurité.**

La prudence voudrait que nous marchions en file indienne face au danger en empiétant le moins possible sur la chaussée, sauf si ce côté présente lui-même un danger certain (visibilité nulle, mur ou haie trop proche de la chaussée empêchant tout dégagement, ravin, ...), dans ce cas il faut traverser.

A propos des traversées de routes, il en va de même, **chacun doit rester vigilant, s'arrêter et juger s'il peut traverser sans risque en tenant compte de la distance et de la vitesse des véhicules (Art.R. 412-37 du Code de la route).**

Nous sommes par ailleurs tenus d'utiliser les passages piétons lorsqu'il en existe à moins de 50 m et devons traverser la route perpendiculairement à son axe (Art.R. 412-37 et 39).

Le fait d'être en "groupe" a tendance à endormir notre vigilance, **restons toujours sur nos gardes.**

Responsabilité :

- La responsabilité de l'association n'est engagée qu'à partir du point de départ de la randonnée. Nous sommes une Association d'adultes responsables qui ne doivent pas tout attendre des animateurs. Le pratiquant veillera par son comportement à ne pas mettre sa sécurité ni celle du groupe en péril.
- Pour des raisons de responsabilité de l'association, le participant s'engage à ne pas quitter la randonnée avant son terme, sauf situation imprévisible.
- Ne sont admis à l'activité que les pratiquants licenciés à la FFRS (sauf dérogation particulières pour les séances d'essais).

Divers :

- En cas d'alerte météo, vigilance orange ou plus, la randonnée du jour sera annulée. Pour les intempéries sans alerte météo (pluie persistante) certaines randonnées peuvent également être annulées, se renseigner auprès de l'animateur organisateur, ou se rendre au point de ralliement du Cosec de Villemoisson, ne pas aller directement au point de départ de la randonnée.