



CONSIGNES GÉNÉRALES DE MARCHE "RANDONNÉES ET ACTIVITÉS PÉDESTRES"

Préambule : Ces consignes sont applicables dans tous les types de randonnée pédestre.
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 à l'endroit mentionné sur le site internet de RSVO (<https://www.rsvo.fr/randonnee>), le pique-nique fait partie intégrante de la randonnée.

L'équipement :

L'équipement conseillé comporte :

- Des chaussures de marche adaptées à la rando.
- 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 1l). 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.
- Téléphone portable (smartphone)

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

L'organisation :

Le groupe est encadré par :

- L'animateur qui ouvre le chemin et porte la trousse de 1er secours.
- Un serre-file qui est soit un 2e animateur, soit un randonneur ; il ferme la marche, veille à ne laisser personne derrière lui et reste en contact avec la tête du groupe.
- L'animateur se réserve le droit de modifier avant ou pendant la randonnée le parcours pour toute raison lui semblant pertinente.
- Les randonnées sont organisées et gérées par des animateurs bénévoles de RSVO.

Ils informent le secrétaire de leurs randonnées et promenades.

Elles sont ensuite transmises aux adhérents sur le site internet de RSVO (<https://www.rsvo.fr/randonnee>) où les informations permettront aux adhérents d'y participer, d'en connaître la difficulté et de s'y rendre.

D'autres activités pédestres peuvent être ponctuellement proposées par les animateurs : balade douce ou rando-vacances. L'information sera transmise par email (pour les balades douces) ou via un groupe WhatsApp "RSVO Rando Vacances", **mais il faut initialement s'inscrire auprès du secrétaire RSVO pour recevoir ces informations.**

Allure de marche :

Elle est variable selon le profil du terrain et est fixée par l'animateur 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 ou le serre-file de tout incident grave.
- On respectera toujours l'animateur : veiller à ne jamais être devant celui-ci ni derrière le serre-file.
- On évitera de se disperser et à ne pas trop creuser d'écart avec le serre-file.
- Il est vraiment souhaitable que chacun ait un téléphone portable et le numéro de téléphone des animateurs, particulièrement celui de la randonnée en cours.
- Des arrêts de détente sont proposés par l'animateur en cours de route. En cas d'arrêt personnel impératif, prévenir si possible l'animateur mais surtout informer le serre-file en laissant son sac à dos 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 (114 pour les malentendants) SAMU : 15 Gendarmerie / Police: 17 Pompiers : 18

- **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 est déjà informé de la difficulté de la randonnée du jour sur le site internet de RSVO, mais il peut aussi se renseigner auprès de l'animateur des difficultés potentielles de la randonnée s'il juge que celle-ci risque de dépasser ses propres capacités physiques.

La route :

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

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 colonne 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 50m d'intervalle entre elles. ***Fin de citation.***

Les animateurs de randonnée sont formés et sensibilisés à la circulation à pied, ils appliqueront toujours les règles les plus sécuritaires. Il est de bon ton que les participants écoutent et se conforment aux consignes données par l'animateur.

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

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

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 : il sera alors accompagné par une personne désignée par l'animateur jusqu'à la destination choisie, il ne sera dès lors, plus sous la responsabilité de l'association.
- 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 ou se rendre au point de ralliement du Cosec de Villemoisson et ne pas aller directement au point de départ de la randonnée.

Important :

Il est souhaitable de faire figurer sur son téléphone portable les Données de Santé et les personnes à contacter en cas d'urgence : voir [comment enregistrer ses données de santé dans son téléphone portable](#).

Ces données figurent bien en partie sur votre dossier d'inscription mais ne sont pas accessibles aux pompiers ou aux personnels de santé intervenant sur la personne accidentée, le gain de temps peut être précieux lors d'une intervention, ils rechercheront ces informations sur votre smartphone sans avoir besoin du code d'accès.

Les consignes générales de marche des randonnées vous seront régulièrement rappelées en début de randonnée ou lors de manquements aux règles mentionnées ci-dessus.

La randonnée comme toute activité proposée par RSVO doit se faire dans le respect et la convivialité, c'est un moment qui doit être social, convivial où notre plaisir doit être partagé.

Merci de prendre en compte les informations ci-dessus, nous comptons sur votre bonne volonté.