

Fiche Conseil : Organiser une Promenade / Randonnée à la journée

Rappel : Selon la FFR, la randonnée pédestre est une activité physique ou sportive qui consiste à concevoir et parcourir un itinéraire en marchant et sans courir.

Elle se pratique sur tous supports permettant un cheminement pédestre sans équipements et/ou techniques de progression liés à l'alpinisme.

Elle varie dans ses appellations en fonction de la durée de la pratique : Promenade, randonnée, une grande randonnée.

1. Une promenade est un itinéraire pédestre parcouru en moins de 4 heures de temps effectif de marche.
2. Une randonnée est un parcours pédestre dont le temps effectif de marche est supérieur à 4 heures.
3. Une grande randonnée est un parcours pédestre dont le temps effectif de marche est de plusieurs journées consécutives en itinérance. Cette activité ne peut être proposée dans le cadre d'une activité car cela devient un séjour de randonnée pour lequel nous n'avons pas habilitation.

I – Organisateur(s)

L'organisateur encadre la promenade /randonnée et prend en charge un groupe de marcheurs.

Recommandations pour la préparation et la conduite d'une promenade /randonnée

- S'informer et informer les participants :

1. Sur l'itinéraire
2. Sur le terrain
3. Sur la météo
4. Sur le niveau des participants.

- Préparer la promenade/randonnée :

1. Estimer la longueur,
2. Temps de marche effectif,
3. Les pauses et la durée globale envisagée,
4. Estimer les endroits où un repli est possible (itinéraire alternatif, abris éventuel, accès des secours, etc.).

- S'équiper :

1. En matériel d'orientation (carte, boussole, altimètre, GPS),
2. En matériel de sécurité (gilet fluo, sifflet, lampe frontale lumière blanche ou jaune à l'avant et rouge à l'arrière, etc.....)
3. En matériel de secours (trousse de secours*, couverture de survie),
4. En matériel de communication (téléphone portable, radio, etc.).

- Se comporter :

1. L'organisateur est responsable, jusqu'à la fin de la promenade /randonnée de l'ensemble des personnes adhérentes de l'AFS qu'il a prises en charge au départ et qui constituent le groupe. Il est en droit de refuser une personne qui n'est pas correctement chaussée, qui n'aurait pas prévu eau + un encas,
2. L'organisateur gère l'effort du groupe,
3. L'organisateur assure la cohésion spatiale du groupe (éviter l'isolement d'un ou de plusieurs participants),
4. L'organisateur sait en permanence se situer sur la carte IGN au 1/25 000,
5. l'organisateur fait respecter le milieu traversé et respecte les lois et règlements en vigueur dans les milieux traversés (règlement d'un parc national, code de la route, etc.).

- S'adapter :

1. L'organisateur doit s'adapter à l'évolution des conditions météorologiques, du terrain et du groupe,
2. Il doit savoir renoncer face à des conditions défavorables,

Conseil : Les compétences nécessaires pour conduire un groupe de marcheurs dans les meilleures conditions de sécurité peuvent s'acquérir, à titre personnel et à leur charge, au cours de formations spécifiques (Cf annexe sur le référentiel de compétences de l'organisateur de randonnée pédestre). <https://formation.ffrandonnee.fr/html/9/randonnee-pedestre>

Recommandations pour la promenade /randonnée sur route

Lorsque des groupes de marcheurs sont amenés à emprunter des routes, ils sont tenus de respecter le code de la route (voir articles R412-34 à R412-43 du code de la route).

De nuit comme de jour, lorsque la visibilité est insuffisante, les piétons, colonnes ou éléments de colonne doivent être signalés (feu blanc ou jaune à l'avant, rouge à l'arrière).

1. En agglomération et hors agglomération : s'ils existent, il faut emprunter les trottoirs et les accotements praticables, quel que soit le côté où ils se trouvent, à droite ou à gauche (article R412-34 du code de la route).
2. Hors agglomération : en l'absence de trottoir et d'accotement praticable, le groupe de marcheurs qui constitue un groupement organisé doit se déplacer sur le bord gauche de la chaussée, exclusivement en colonne par un, sauf si cela est de nature à compromettre sa sécurité.

Selon la route, le groupe peut se déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux, en veillant à laisser libre la partie gauche de la chaussée pour permettre le déplacement des véhicules.

Si le groupe est important, il est recommandé de le scinder en groupes de 20 mètres de long maximum, distants de 50 mètres les uns des autres (articles R412-36 et R412-42 II du code de la route). **C'est la sécurité du groupe qui guide le choix qui revient à l'organisateur encadrant le groupe.** Quel que soit ce choix, les marcheurs doivent tous cheminer du même côté.

Quand un itinéraire croise une route, les marcheurs doivent **obligatoirement utiliser** un passage prévu à leur intention s'il en existe un dans un rayon inférieur ou égal à 50 m (R412-37 du code de la route). L'organisateur n'est pas habilité à arrêter la circulation.

L'encadrement des promenades /randonnées :

Pour chaque groupe, seront désignés une personne qui prendra la tête tout au long de la promenade/randonnée et un serre-file pour sécuriser l'arrière du groupe. Ils seront obligatoirement équipés de gilets fluorescents.

Recommandations d'encadrement spécifiques à la marche nordique

La Fédération Française d'Athlétisme, délégataire de la discipline, fixe les règles techniques et de sécurité pour l'activité marche nordique. La marche se déroule sous la forme d'une séance de 1h30 à 2heures.

- Lieu de pratique : La marche nordique se déroule sur des parcours connus ou reconnus.
- Encadrement : L'encadrant est titulaire de la qualification «animateur marche nordique» de la FFRandonnée ou équivalent.
L'effectif maximum de pratiquants est fixé par l'organisateur en fonction de leur niveau et des conditions de pratique.
- Matériel et équipement : Les pratiquants disposent de matériel adapté et en bon état : chaussures crantées, utilisation de bâtons de marche nordique en composite, etc. Sur terrain dur (et en particulier sur le bitume), les embouts en caoutchouc (pads) sont utilisés.

II - les participants

Les participants sont l'ensemble des marcheurs, licenciés ou non, individuels ou en groupes constitués, inscrits sur la fiche activité. Ils s'engagent à respecter les consignes tant sur le matériel que sur les règles de sécurité précitées.

➤ Recommandations de sécurité de la pratique

La pratique de la promenade/randonnée pédestre ou d'une activité connexe par un individu ou un groupe engage la responsabilité (morale, civile, pénale) de ces derniers. Préalablement à toute sortie, le pratiquant /participant doit :

- Récouter des informations détaillées sur l'itinéraire (niveaux d'effort physique, de technicité et de risque), sur le terrain de pratique (milieux et espaces), sur les prévisions météorologiques.
- Estimer son propre niveau pour valider l'adéquation avec l'itinéraire envisagé.

III – Mise en ligne de l'activité

Compléter les étapes de 1 à 5 de façon très précise en veillant à respecter les consignes ci-dessus.

- Lieu et le contenu de l'activité, nombre de participants (mini, maxi, kms, durée, dénivelé, préciser le niveau facile, moyen ou difficile)
- Date, lieu de RDV et heure (date limite d'inscription si besoin.....),
- Préciser que l'organisateur est en droit de refuser une personne mal chaussée ou mal équipée

Si l'organisateur prévoit un covoiturage avec point de RDV : il l'indique en commentaire sur l'activité et non le descriptif, celle -ci étant visible des adhérents mais aussi des pré-adhérents.

IV - Communication :

- Informer par le biais du Forum de la mise en ligne de l'activité en ajoutant le lien. Lorsque vous êtes sur l'activité faire un copier-coller de l'adresse www.asso-des-solos.fr/activite organisée
- Communiquer avec les inscrits par le biais messagerie (Bal SOLOS).

* TROUSSE DE SECOURS : Que mettre dedans ?

En fonction de votre destination et/ou des activités prévues, nous vous conseillons d'adapter le contenu de votre trousse de secours et vérifier les dates de péremption. https://www.ffrandonnee.fr/_139/la-trousse-de-secours-en-rando.aspx
La trousse de l'organisateur (et/ou du groupe) contient uniquement du matériel. **Interdiction de donner des médicaments**
Toutefois, en cas de malaise, chute, etc..... Appelez les secours.

VI - Procédure d'alerte **15 - 18 - 112**

- a) Le 15 : le SAMU (Service d'aide médicale urgente)
- b) Le 18 : les sapeurs pompiers
- c) Le 112 : numéro d'appel européen

Que faut-il dire au service de secours ?

Le message d'alerte doit être aussi précis que possible. Il ne faut jamais oublier que le service de secours n'a absolument aucune idée de ce qui se passe près de vous. Les moyens de secours qui seront envoyés dépendent donc de ce que vous allez dire. Parler clairement et calmement : Voilà ce qu'il faut dire, de préférence dans cet ordre.

1. Identifiez-vous : Nom, N° de tél d'où vous appelez en cas de rappel par les secours pour trouver l'endroit.
2. Expliquez où vous êtes et comment accéder au lieu de l'accident : adresse précise de l'endroit où vous vous trouvez. N'oubliez pas la commune.
3. Donnez la nature de l'accident: expliquer si accident de la circulation, un malaise sur la voie publique, Décrivez précisément ce qui s'est passé.
4. Précisez le nombre et l'état apparent de la ou des victime(s).
5. Décrivez ce que vous avez vu, si possible :
 - le nombre de victimes
 - leur sexe et âge approximatif
 - leur état apparent (parle, saigne, transpire, respire...) Essayez de ne pas utiliser de termes médicaux.
 - leur position : debout, assis, couché sur le ventre, couché sur le dos, allongé sur le côté...
 - les gestes effectués et les mesures prises par vous-même ou par les tiers présents.
6. Précisez s'il y a des risques persistants
- 7. Ne raccrochez pas le premier**
8. Attendez les instructions du service de secours.

Sources : www.ffrandonnee.fr