RANDONNEE ET CYCLOTOURISME : CONDUITE A TENIR ET PRINCIPES DE SECURITE

✓ *La propre sécurité du pratiquant est avant tout assurée par sa propre vigilance ! Il veillera, par son comportement, à ne pas mettre en péril sa sécurité ni celle du groupe.*

✓ *Le pratiquant **doit s'informer à l'avance**, auprès de l'animateur, des difficultés potentielles de la sortie, s'il pense que celle-ci risque de dépasser ses propres capacités physiques.*

✓ *Le pratiquant doit obligatoirement être en possession de **sa licence**, de sa carte d'identité et de sa **carte vitale**. L'idéal est de posséder **le passeport** proposé par la **FFRS** (voir votre animateur)*

✓ *En cas d'arrêt « intempestif » c'est-à-dire hors des repos prévus par l'animateur, le serre file doit en être informé**. En randonnée, le pratiquant laissera également son sac en vue sur le bord du chemin.***

✓ *Les pratiquants auront toujours dans leur sac les médicaments d'urgence qui leur sont nécessaires, avec leur mode d'emploi**. Les trousses de secours dont sont munis les animateurs ne doivent contenir aucun médicament**, pas même un comprimé de paracétamol !*

✓ *En cas de fièvre, ou juste après l'arrêt d'un traitement antibiotique, il est conseillé de s'abstenir de toute activité physique pendant quelques jours.*

Responsabilité de l'animateur et de l'association

✓ *Seuls, les **pratiquants à jour de leur licence** et du certificat médical de non contre indication à la pratique de l'activité, sont admis dans nos groupes (exception faite d'une séance d'essai ou de journée découverte). **En aucun cas, il ne sera accepté de personnes de moins de 50 ans, non licenciées***

✓ *Les **dirigeants de l'association** sont en possession du calendrier des sorties pédestres. Ils **doivent être informés par l'animateur d'un éventuel changement de lieu ou de date.***

✓ *En cas d'alerte météo, vigilance orange ou plus, la randonnée du jour est annulée.*

✓ *La responsabilité de l'Association commence à partir du point de départ de la randonnée et se termine au même point, signalés sur les calendriers de sorties**. Ainsi, un pratiquant ne doit pas quitter le groupe avant le terme prévu.** En cas d'insistance, l'animateur devra l'informer en présence de deux témoins, qu'il n'est plus sous sa responsabilité ni celle de l'association.*

✓ *L'animateur est responsable de son groupe : il doit refuser un participant dont l'équipement (ou l'état de santé) s'avérerait inadapté à la sortie proposée, de même qu'un pratiquant qui persisterait à ne pas respecter les principes de sécurité évoqués dans ce texte.*

✓ *L'animateur doit caler son rythme sur les pratiquants, même si l'un d'entre eux semble plus lent. Il conseillera ce dernier sur le niveau à choisir pour les prochaines marches (si niveau il y a).*

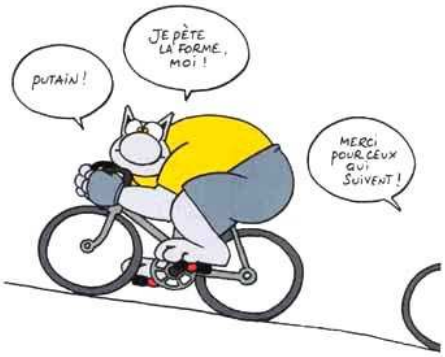
✓ *La **<u>présence d'un serre-file est obligatoire</u>** car l'animateur ne peut voir la totalité de son groupe en permanence. Par précaution, deux sifflets s'avéreront utiles. En présence d'un groupe important, un second animateur pourra être adjoint pour sécuriser la randonnée.*

✓ *Lors de la traversée de routes, **<u>l'animateur donne le signal de la traversée</u>**. S'il existe une **signalisation**, elle doit être **impérativement respectée**. De même, l'animateur indique le sens du déplacement en fonction de la taille du groupe et de la conformation du terrain. En cyclo, l'animateur donnera toutes indications nécessaires en fonction de la taille du groupe et des difficultés des routes ou chemins empruntés, en prenant en compte leur niveau de trafic.*

En résumé :

1. **Apprécier ses propres aptitudes du moment.**
2. **S'équiper correctement (vêtements, chaussures, boisson, nourriture) en fonction du temps et du terrain.**
3. **Respecter les consignes de sécurité données par l'animateur : C'est en effet à l'animateur qu'il incombe, en fonction des situations réelles, de choisir la solution la plus sécurisée, à charge pour les participants de respecter les consignes.**

4. **Tout ce qui peut apporter un supplément sécuritaire est bienvenu, même si non indispensable tels que téléphone portable, GPS pour connaissance immédiate du positionnement.**



Bougeons pour notre plus grand plaisir ..... Mais en toute sécurité !

RETRAITE SPORTIVE ILE-DE-FRANCE

FF de la Retraite Sportive
Reconnue d'utilité publique

Document établi par le CORERS Ile de France – décembre 2012
Illustrations par E. Lapoix