



Association Cyclotouriste et Randonnée de Sainte Adresse

Consignes de sécurité Animateur Randonnée

Tout licencié breveté fédéral ou non qui organise ou encadre, au moins une fois par an, une randonnée pédestre figurant au programme de son association doit disposer des compétences nécessaires à l'encadrement et à l'animation de randonnée. Ces compétences doivent être validées par le président de l'association, premier responsable de la qualité de l'organisation de l'activité

Ce que l'animateur doit faire avant le début de la randonnée (Place Candon)

- Disposer d'un gilet « fluo », d'une trousse à pharmacie, d'un sifflet et, si possible, d'un téléphone portable (les adhérents ont reçus les numéros de portables des animateurs)
- Se présenter au groupe et accueillir les nouveaux
- Communiquer aux participants le lieu exact de la randonnée, son kilométrage (entre 10 et 12 kms pour la rando du Dimanche, 10/12 kms pour la rando longue et 8 kms pour la rando courte du Jeudi) et les difficultés éventuelles (dénivelé, chemin glissant, route dangereuse...)
- S'assurer que chaque participant a bien une place dans une voiture
- Vérifier que les participants sont bien équipés, notamment au niveau des chaussures. Si une personne est mal équipée, lui faire remarquer, éventuellement l'autoriser à participer à la randonnée à ses risques et périls (en présence de témoin)
- En cas d'alerte « orange » ou de pollution de l'air, selon le type d'alerte, la randonnée doit être annulée et également si une alerte vent violent a eu lieu la veille de la randonnée. En cas de doute, prendre la décision, en accord avec les membres du CA.

Ce que l'animateur doit faire avant le début de la randonnée (au point de départ)

- Nommer dans tous les cas un « serre-file » et si le groupe est important (supérieur à 20 personnes) un « milieu de file »
- Porter le gilet « fluo » et demander au serre-file d'en faire autant
- Vérifier que le serre-file a un sifflet (lui prêter le sien le cas échéant)
- Rappeler aux participants qu'en cas d'arrêt confort, il faut laisser son sac au bord du chemin

Ce que l'animateur doit faire pendant la randonnée

- Etre en tête du Groupe et ne pas se laisser déborder par les inévitables lièvres...
- Veiller aux respects des consignes et à la sécurité du groupe
- Adapter son rythme à celui du groupe, notamment au démarrage de la randonnée (échauffement)
- Se retourner régulièrement afin d'éviter les « cassures »
- Respecter au moins un arrêt confort, en profiter pour recenser les participants
- Lors des arrêts, attendre, avant de repartir, que tous les participants aient bien eu le temps de récupérer
- Désigner si besoin un éclaireur pour la traversée de route dangereuse ou si faible visibilité
- S'assurer à l'arrivée aux voitures que tous les participants sont bien présents



Association Cyclotouriste et Randonnée de Sainte Adresse

Consignes de sécurité Animateur Randonnée

Ce que le serre-file doit faire pendant la randonnée

Le serre-file, désigné par l'animateur au départ de la randonnée, doit :

- veiller à ne laisser aucun participant seul en arrière du groupe sans surveillance.
- veiller à la sécurité du groupe en se postant à l'arrière du groupe
- signaler aux véhicules en approche la présence d'un groupe
- avertir en sifflant de l'arrivée de véhicule à l'arrière du groupe.
- veiller à ce que les véhicules puissent remonter le groupe en sécurité notamment en vérifiant l'approche de véhicule en sens contraire
- sécuriser les traversées d'axes routiers en aval du groupe
- s'assurer à l'arrivée aux voitures que tous les participants sont bien présents

Ce que l'éclaireur doit faire pendant la randonnée

Un éclaireur peut être désigné ponctuellement par l'animateur pour la traversée de route dangereuse ou en cas de faible visibilité. Il doit :

- veiller à la sécurité du groupe en se postant à 50m à l'avant du groupe : notamment à l'approche de virage ou de sommet
- signaler aux véhicules en approche par l'avant la présence d'un groupe
- avertir de l'arrivée de véhicule à l'avant du groupe.
- sécuriser les traversées d'axes routiers en amont du groupe

Ce que l'animateur doit faire après la randonnée

- Envoyer à Jean Marc Bellenger la liste des participants, le kilométrage et le lieu (être le plus précis possible)
- Cette dernière information permettra à Jean Marc de mettre à jour le planning et à tous les animateurs d'éviter d'aller au même endroit plusieurs semaines de suite

Consignes lors du cheminement sur axes routiers

Cas d'emprunt d'axe routier

- À défaut de trottoir et d'accotements praticables, le groupe se déplacera sur la chaussée ouverte à la circulation et marchera à droite, sans jamais atteindre l'axe central de la voie
- Le groupe est alors considéré comme un véhicule et à ce titre, il doit être signalé. D'où la présence de l'animateur posté à l'avant du groupe et d'un serre-file posté à l'arrière du groupe tous 2 munis de gilets fluo
- À l'annonce d'un véhicule, serrer le bas-côté



Consignes de sécurité Animateur Randonnée

- Au-delà de 20/25 personnes, deux groupes seront formés pour les cheminement sur axes routiers. Ils comprendront chacun un guide et un serre-file désignés. Les groupes ne devront pas se rejoindre (intervalle mini de 50m)

Cas de traversée d'axe routier

- Rappel : vous n'avez en aucun cas le droit d'arrêter la circulation.
- A défaut de passages protégés, prenez le temps de placer une personne en amont et une personne en aval de la traversée. Regroupez vos randonneurs hors circulation, sur l'accotement
- La traversée se réalise PERPENDICULAIREMENT à la chaussée **au signal de l'animateur**
- Si le groupe est supérieur à 30 personnes : faire traverser par groupes
- Dans tous les cas, faire preuve de bon sens, et se placer là où le risque est le moins important !

Illustration des cas de figure :

Marcher à gauche

Obligatoire pour une personne isolée et pour un groupe non organisé (ensemble d'isolés n'ayant pas de lien entre eux)

Possible pour un groupe organisé, si en colonne par un!

Marcher à droite

Obligatoire pour un groupe organisé qui n'est pas en colonne par un.

Veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée.

Animateur Serre file

le groupe est considéré comme un véhicule

Si longueur du groupe supérieure à 20 mètres ?

Séparer en groupes de 20 mètres maxi !

Dans les virages sans visibilité ?

Animateur ou Randonneur Serre-file

Au sommet d'une côte ?

Serre-file

Traverser la route


Passage pour piétons situé à 50 M

Il n'y a pas de passage

Traverser en ligne

Rappel: En aucun cas nous ne sommes autorisés à arrêter la circulation



Conduite en cas d'incident	Message D'alerte
<p>Dans le cas où vous êtes un animateur de randonnée pédestre et non un médecin</p> <p>Ne faites que ce que vous savez réellement faire avec efficacité, dans le calme, avec lucidité et bons sens.</p> <p>Si possible, faites-vous aider par une personne secouriste du groupe.</p> <p>Dans le doute, appelez-les secours qui pourront vous conseiller même si le déplacement n'est pas nécessaire.</p> <p>1. Se GERER (immédiat) > garder une vue d'ensemble de la situation</p> <p>2. GERER le groupe (immédiat) > Protéger le groupe en le mettant à l'écart, en le confiant à une équipe d'animateurs reconstituée, voire à évacuer le groupe jusqu'à la destination. > Rassurer, rester calme. > Eviter le sur-accident et l'émergence de complication (panique, contestations, etc...)</p> <p>3. GERER la ou les victimes > Eviter le sur-accident > Faire le Bilan et secourir la victime > La protéger, la rassurer, lui parler</p> <p>4. ORGANISER le processus d'ALERTE →→</p> <p>5. GERER l'attente des secours > Envoyer une personne pour réceptionner et guider les secours > Surveiller l'évolution des victimes et la situation du groupe</p> <p>6. APRES l'incident ou l'accident > Déclaration du sinistre dans les 10 jours à GRASSAVOYE https://ffrandonnee.grassavoie.com/sales/ffrandonnee Avertir la présidente Christine Isnard 0675455337 et les responsables sécurité Isabelle Lagache 0662011080 ou Chantal Salaun 0627224843 > Suivi de l'évolution de la victime Les points 2 et 3 sont à effectuer très rapidement et à réévaluer toutes les 15 min</p>	 <p>MUTUAIDE ASSISTANCE à contacter en cas d'accident ou de maladie grave est le : 01 45 16 84 99 indiquer le n° contrat 5369.</p> <p>Donner au secours :</p> <ol style="list-style-type: none">1 - Nom et Prénom du messenger2 - N° de téléphone3 - Raison de l'appel4 - Commune, lieu précis et les moyens d'accès5 - Heure de l'incident ou de l'accident6 - Nombre de victimes : âge et sexe7 - Etat apparent des victimes : <p>Conscient Inconscient Respire Pouls Plaies Saigne Brulures Fractures</p> <ol style="list-style-type: none">8 - Premières mesures de secours réalisées9 - Risques éventuels10 - Répondre aux questions11 - Attendre l'autorisation avant de raccrocher12 - Attendre d'être rappelé