



Association Cyclotouriste et Randonnée de Sainte Adresse

Consignes de sécurité Randonnée et Marche

Consignes aux randonneurs

- Suivre les consignes et les recommandations des animateurs qui responsables de la sortie
- Ne jamais dépasser l'animateur de tête
- Informer l'animateur de tête ou le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe
- Ne pas quitter le groupe ou utiliser des chemins autres que celui choisi par l'animateur
- S'assurer à chaque changement de direction ou bifurcation, que le suivant voit bien l'itinéraire.
- Mettre votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler, rappeler au serre-file votre arrêt
- Respecter les lieux et les chemins : remporter vos déchets, papiers, épluchures etc...
- Ne pas cueillir, ni récolter fruits et fleurs sur les parcours en site protégé.
- Bien que l'animateur dispose d'une trousse de secours, avoir sur soi sa propre trousse pharmacie (crème solaire, antalgiques, pansements, etc..)
- Intégrer le groupe le plus adapté à sa forme physique du moment
- Etre équipé de manière adaptée à la pratique de la marche: chaussures de marche, vêtements adaptés (pluie et vent), sac à dos avec eau et en-cas, éventuellement bâtons
- Avoir sur soi, dans la poche externe de son sac à dos, une fiche sanitaire technico-médicale à jour ainsi que la liste des téléphones des animateurs
- En cas d'accident, l'adhérent accidenté peut faire une déclaration à l'assurance MDS (<https://www.mutuelle-des-sportifs.com>) sous 5 jours, prévenir la présidente **Christine Isnard** (06 75 45 53 37) et le responsable sécurité **Antoine Estano** (06 58 26 19 36)
- Les chiens ne sont pas acceptés

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



Association Cyclotouriste et Randonnée de Sainte Adresse

Consignes de sécurité Randonnée et Marche

Cas de traversée d'axe routier

- Rappel : vous n'avez en aucun cas le droit d'arrêter la circulation.
- Attendre le signal de l'animateur désigné pour traverser.
- La traversée se réalise **PERPENDICULAIREMENT** à la chaussée
- Dans tous les cas, faire preuve de bon sens, 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.

le groupe est considéré comme un véhicule

Si longueur du groupe supérieure à 20 mètres ?

Séparer en groupes de 20 mètres maxi !

20 mètres 50 mètres

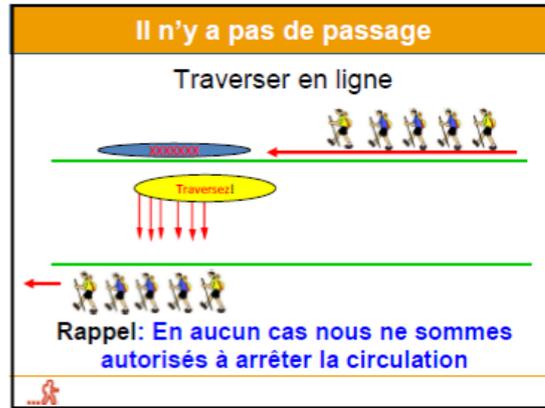
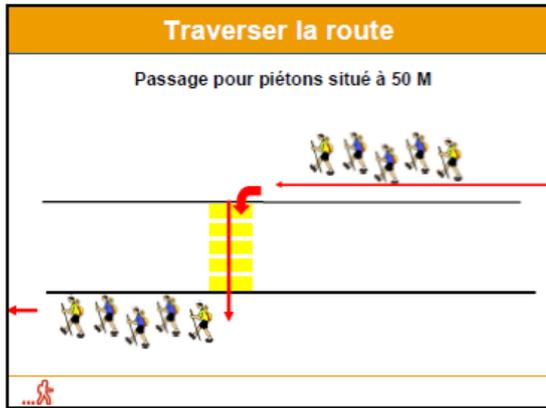
Dans les virages sans visibilité ?

Au sommet d'une côte ?



Association Cyclotouriste et Randonnée de Sainte Adresse

Consignes de sécurité Randonnée et Marche



Modèle de Fiche individuelle technico-médicale à emporter sur soi

Nom :	Prénom :
Adresse postale complète :	Fixe :
	Portable :
	Email :
Numéro de SS :	<p>MONDIAL ASSISTANCE à contacter en cas d'accident ou de maladie grave : 01 42 99 02 39 indiquer le n° contrat 120098. Mutuelle des sportifs pour la déclaration dans les 5 jours https://www.mutuelle-des-sportifs.com</p>
Numéro de licence :	
Groupe Sanguin :	
Allergies Graves :	
Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir :	Fixe :
	Portable :
Coordonnées téléphoniques de mon médecin :	Fixe :
	Portable :



Association Cyclotouriste et Randonnée de Sainte Adresse

Consignes de sécurité Randonnée et Marche

Quels sont les signes qui peuvent survenir :

Quels sont les gestes à pratiquer :

**Quels sont les médicaments que je prends
Quelle posologie :**