



Consignes de sécurité Randonnée et Marche

Consignes aux randonneurs

- Suivre les consignes et les recommandations des Animateurs
- Ne jamais dépasser l'animateur de tête
- Informer l'animateur de tête ou le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe
- 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
- Être 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, la 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 Gras Savoye sous 10 jours, prévenir la présidente **Christine Isnard** 0675455337 et les responsables sécurité **Isabelle Lagache** 0662011080 ou **Chantal Salaun** 0627224843.
- 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 fluos
- 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)

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 !



Consignes de sécurité Randonnée et Marche

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 ?

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



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 : Numéro de licence : Groupe Sanguin : Allergies Graves :	 <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>
Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir :	Fixe : Portable :
Coordonnées téléphoniques de mon médecin :	Fixe : Portable :
Quels sont les signes qui peuvent survenir :	
Quels sont les gestes à pratiquer :	
Quels sont les médicaments que je prends Quelle posologie :	