

CONSEILS ESSENTIELS POUR UNE RANDONNEE EN SECURITE

Mot du Président :

La randonnée pédestre est une activité sportive se pratiquant en pleine nature, ou dans tout autre lieu, sur un cheminement, dans le respect des milieux traversés.

La pratique de la randonnée pédestre au sein de notre association Les Semelles du Polder, respecte diverses règles de sécurité, d'encadrement et d'organisation.



Rando Pratique :

S'informer

Les lieux, horaires, durée ou distances, difficultés de la randonnée sont décrites sur le site des Semelles du Polder. Chaque participant se doit de le consulter avant de participer à la randonnée, sachant que les mises à jour peuvent encore être réalisées quelques jours avant le jour J.

Se préparer

Il appartient à chaque participant d'évaluer sa condition physique ou son état de santé du moment avant de participer à nos activités et ce pour ne pas pénaliser l'ensemble du groupe.

S'équiper

Chaque participant doit emporter avec lui le matériel adapté à la progression de la randonnée (chaussures, sac à dos, vêtements adaptés aux conditions météo) et emporter avec lui le nécessaire pour se restaurer (eau, encas) ou si indiqué au programme le repas tiré du sac.

La licence, ses médicaments personnels et sa carte vitale font également partie de l'équipement.

Se comporter

Tout participant gère son effort et s'hydrate ou s'alimente suivant ses propres besoins. Le randonneur doit respecter les lieux et les chemins en emportant ses déchets personnels mais aussi en s'abstenant de cueillir ou récolter fruits, fleurs sur le parcours.

S'adapter

À l'évolution des conditions de pratique (météo, terrain, ...) et aux informations rencontrées (zones protégées, circulation, autres usagers, ...)

En cas d'accident :

Chaque année vous recevez avec votre licence des garanties qui vous couvrent lors de votre activité. L'association est également assurée contre les risques encourus dans l'organisation et la conduite des randonnées qu'elle programme.

En cas d'accident la déclaration sur le site de la fédération est réalisée par le président de l'asso. Il convient de lui fournir les justificatifs tels que identité et adresse des victimes, nature des dommages corporels ou matériels, lieu, date et circonstances détaillées de l'accident, copie de la licence, certificat médical ou description des blessures subies.

Météo et alertes :

En cas d'alerte **ROUGE**, la randonnée est impérativement annulée.

En cas d'alerte **ORANGE**, la rando est également annulée. Cependant nous vous conseillons de consulter le site de Météo France pour vous assurer que la rando prévue se situe dans la zone concernée par l'alerte Orange ou que les horaires de l'alerte correspondent aux horaires de la rando. Après analyse, si la rando n'est pas concernée par l'alerte orange ou si l'alerte orange ne se situe pas dans les horaires de la rando, **celle-ci sera maintenue**.

Dans la mesure du possible un mail ou une communication sur le site de l'association est effectué.

Nos amis les chiens :

Les chiens sont tolérés (sauf précision contraire). Cependant ils doivent en toutes circonstances être tenus en laisse courtes et fixes. Les maîtres accompagnés de leur chiens seront obligatoirement en tête ou à l'arrière du groupe lors des randonnées.

Vos animateurs : Guide et serre-file :

Lors de nos randonnées vous êtes encadrés par un guide et un serre-file. Ils sont reconnaissables grâce à leur gilet de sécurité jaune. Parfois lorsque le groupe est important ils sont aidés par des accompagnants intermédiaires pour les aider dans le bon déroulement de la randonnée. Ce sont tous des bénévoles, souvent diplômés.

Le guide vous emmène sur l'itinéraire que vous allez emprunter et qu'il a préparé depuis de longues semaines.

Le serre-file a la responsabilité de veiller à ce que les randonneurs en queue du groupe ne s'écartent pas du chemin.

Guide et serre-file communiquent entre eux en permanence et veillent sur la bonne conduite du groupe. La responsabilité étant d'assurer le déplacement du groupe dans les meilleures conditions de sécurité.

Quelques règles à connaître :

- ☞ Suivez les consignes et les recommandations des animateurs au départ comme en cours de randonnée,
- ☞ Si vous dépassez l'animateur, restez toujours visible de l'animateur et soyez vigilant à l'attendre au croisement suivant,
- ☞ Informez l'animateur de tête ou le serre-file si vous devez momentanément quitter le groupe,
- ☞ Les animateurs possèdent une trousse de secours en cas de premiers secours.

Niveaux de difficulté :

Trois niveaux de difficultés sont définis et repérés sur notre programme :

Niveau facile :

- ☞ Rando au maximum de 10Kms sur 1/2 journée
- ☞ Chemin de terre en bon état, très peu de dénivelé
- ☞ Accessible à tous

Niveau moyen:

- ☞ Rando pouvant aller jusqu'à 13 Kms sur 1/2 journée
- ☞ Terrain accidenté et dénivelés
- ☞ Accessible aux personnes ayant une certaine pratique de la randonnée

Niveau difficile:

- ☞ Rando à la journée sur une boucle de 18 à 25 Kms
- ☞ Tout terrain, dénivelés plus ou moins important, port du casse-croute pour un tiré du sac
- ☞ Accessible aux personnes ayant une bonne connaissance de la randonnée

Règles de sécurité sur la route :

En ville ou sur une route un randonneur n'a aucun droit, mais l'obligation de respecter le code de la route qui dit que : En ville on est tenu d'utiliser les trottoirs (art. R412-34 du code de la route). En groupe on doit se tenir sur la droite de la chaussée dans le sens de leur marche (art. R412-42 du code de la route). Hors des intersections, les piétons sont tenus de traverser la chaussée perpendiculairement à son axe. (Art. R412-39 du code de la route). Si le groupe est important, on le sépare en gardant une distance de 50 m entre les deux groupes (art. R412-42 du code de la route). Dans tous les cas, votre guide fera preuve de bon sens, et vous placera là où le risque est le moins important en fonction de la configuration des lieux et du parcours.

Dans tous les cas vous devez respecter les indications de l'animateur et attendre son signal lors des traversées de route.

Les Semelles du Polder

Association affiliée à la F.F.R.P. sous le n°3644

Déclarée à la Sous-préfecture de Dunkerque sous le n° 3404

Contact : C.Kammenthaler, Président 06.76.68.14.58