

MEMENTO

Réglementation et recommandations du C.D.R.P. 50 pour la sécurité et la conduite de groupes de randonneurs



1 RUE DU 8 MAI 1945

50570 MARIGNY

TÉL: 02 33 55 34 30

cdrp50@wanadoo.fr

www.rando50.fr

SOMMAIRE

PREAMBULE	P 3
RAPPEL DU REGLEMENT FEDERAL SUR L'ENCADREMENT ET LA SECURITE	P 4
RAPPEL DES ROLES DES ENCADRANTS	P 6
LE MATERIEL D'ENCADREMENT	P 8
RAPPEL : CODE DE LA ROUTE ET SECURITE	P 9
LES CONSIGNES AUX RANDONNEURS	P 11
LA TROUSSE DE SECOURS FFRANDONNEE	P 12
CONDUITE EN CAS D'INCIDENT ET LE MESSAGE D'ALERTE	P 14

PREAMBULE

L'obligation de sécurité : Une association assume vis-à-vis du ou des groupe(s) qu'elle encadre une obligation de sécurité, de moyens, c'est-à-dire qu'elle doit faire tout son possible pour assurer et veiller à la sécurité des pratiquants. > *assurer le déplacement de son groupe dans les meilleures conditions de sécurité en adéquation avec les motivations et les capacités physiques de celui-ci*. Selon la jurisprudence, c'est « la surveillance permanente du comportement des pratiquants ».

Rappel du contrat d'assurance fédéral : Si l'association ne respecte pas cette obligation de sécurité et qu'un accident se produit, elle commet une faute susceptible d'engager sa responsabilité civile. Par contre, si elle respecte son obligation de sécurité, même si un accident se produit, sa responsabilité ne sera pas engagée.

Le premier responsable est le président de l'association. Il est responsable des initiatives et des compétences de ses animateurs. L'animateur est responsable s'il est prouvé qu'il a commis une faute, une négligence. D'où l'intérêt du président à s'assurer des compétences de ses cadres et à favoriser leur formation, et la nécessité pour l'animateur de développer ses compétences afin de savoir anticiper les dangers potentiels et gérer les situations difficiles.

Au sein d'une association qui licencie tous ses adhérents, l'animateur qui encadre une randonnée inscrite au programme est garanti en tant que randonneur mais aussi en temps qu'animateur.

Dans le sport, respecter son obligation de sécurité, c'est notamment, respecter les normes de sécurité des fédérations délégataires du Ministère chargé des sports. En cas d'accident, le juge se référera à ces normes.

Dans l'exercice de la randonnée pédestre, il faut respecter le « Règlement, Encadrement et Sécurité » du guide de la vie fédérale.

Ce règlement reste succinct quant aux moyens et aux méthodes pour la mise en œuvre de l'obligation de sécurité et à la conduite de groupe en elle-même.

Au travers de ce mémento, nous vous proposons un protocole « un fil conducteur » pour la conduite de groupe.

 A noter, pour l'accueil d'estivants, l'association devra souscrire au forfait accueil pour conserver les garanties du contrat d'assurance fédéral et veiller à ce que l'ensemble des randonnées qu'elle propose soient inscrites à son calendrier d'activité.

 Rappel : le randonneur à l'essai ou occasionnel n'est pas couvert ni en responsabilité civile ni en accidents corporels à titre individuel. L'individu est sous sa propre responsabilité et assurance personnelle, il est impératif de l'informer de ce fait.

 En aucun cas, ce document ne se substitue à la formation d'animateur fédéral. Nous vous recommandons fortement de suivre le cursus de la formation du Brevet Fédéral qui apporte un ensemble de connaissances et d'aptitudes à la préparation et à la conduite de randonnée.

RAPPEL DU PROGRAMME DU BREVET FEDERAL :

UNITE DE FORMATION 1 : LE TERRAIN

1. La carte : Lecture et orientation.
2. Liaison carte /terrain
3. La boussole, l'altimètre, le GPS
4. La cartographie

UNITE DE FORMATION 2 : LE MILIEU

1. L'approche théorique de la lecture du paysage
2. L'analyse du paysage : utilisation pédagogique
3. La protection de l'environnement
4. La météorologie

UNITE DE FORMATION 3 : LE PRATIQUANT

1. Les bases anatomiques
2. la physiologie de la randonnée pédestre
3. Les processus énergétiques
4. Les effets de la randonnée
5. La conduite face aux incidents et accidents

UNITE DE FORMATION 4 : L'ACTIVITE

1. La sécurité en randonnée
2. L'équipement et le matériel
3. L'organisation d'une randonnée

UNITE DE FORMATION 5 : LA VIE ASSOCIATIVE

1. La communication et la gestion du groupe
2. Le visage associatif
3. Les responsabilités et les assurances
4. Le rôle de l'animateur de randonnée pédestre
5. La Fédération française de randonnée pédestre

RAPPEL DU REGLEMENT FEDERAL SUR L'ENCADREMENT ET LA SECURITE

Ce règlement s'applique à la pratique de la randonnée pédestre. Il est élaboré en application de la loi du 16 juillet 1984 modifiée et de l'article 12 du décret du 29 avril 2002. Les autres activités communément pratiquées par les associations fédérées, notamment celles couvertes actuellement par l'assurance fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, relèvent des règlements propres à chacune des disciplines organisées par d'autres fédérations délégataires.

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

LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE EST :

Une **ACTIVITÉ DE DÉCOUVERTE** qui permet une connaissance du terrain de pratique de l'environnement et du patrimoine, qui demande une appréciation des aléas liés au milieu.

Une **ACTIVITÉ SPORTIVE** qui demande une condition physique et un équipement adaptés dans une pratique individuelle ou collective

Une **ACTIVITÉ COMPÉTITIVE** codifiée et réglementée, permettant de classer, de hiérarchiser les individus et les structures.

La randonnée pédestre peut être pratiquée au sein de structures proposant un calendrier d'activités encadrées, c'est la pratique associative.

Elle peut être aussi pratiquée à l'initiative de chacun dans un milieu choisi par le randonneur. Il s'agit alors de pratique libre. De plus, dans le cadre de la pratique associative, l'activité s'effectue dans le respect des règles d'encadrement.

Ces différentes pratiques se font dans le respect des lieux et milieux de pratique. Ces différentes pratiques engagent la responsabilité de l'organisateur et de l'encadrement.

I - PRATIQUE ASSOCIATIVE ET FORMES D'ORGANISATION ASSOCIATIVE

Il existe différentes formes d'organisation de la pratique de la randonnée associative :

> **RANDONNÉES «ASSOCIATIVES»**, encadrées et s'adressant aux membres de l'association organisatrice.

> **MANIFESTATIONS «OUVERTES AU PUBLIC» OU «JOURNÉES DE PROMOTION»** s'adressant à tout public.

> **COMPÉTITION**, s'adressant aux licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre et relevant d'un règlement spécifique.

Ces formes de pratique associative respectent diverses règles de sécurité d'encadrement et d'organisation.

A - Règles de sécurité

Activité sportive, la randonnée pédestre se pratique dans le respect de divers comportements :

> Étudier l'itinéraire envisagé et prendre en compte sa distance, sa durée, ses difficultés tant physiques que naturelles et tenir compte de la saison de pratique,

> Prévoir un équipement et un matériel adaptés aux caractéristiques de la randonnée programmée,

> Rester attentif aux éventuelles évolutions liées à l'incertitude du milieu, de la météo et/ou aux attitudes et aux capacités du groupe,

> Être encadré par un animateur dont les compétences ont été reconnues par les responsables associatifs et qui aura réuni tous les éléments nécessaires à la préparation de l'activité.

B – Encadrement

L'animateur doit, par l'acquisition de compétences, être capable de :

> Organiser, conduire et encadrer des groupes de randonneurs dans les meilleures conditions de sécurité, sur tout cheminement balisé ou non, sans choix délibéré d'itinéraire nécessitant des techniques de progression liées à l'alpinisme,

> Animer des randonnées pour une meilleure découverte et protection des milieux naturels et humains traversés.

Pour la pratique de la randonnée en milieu enneigé et, notamment, l'utilisation de raquettes à neige, il est obligatoire de se référer aux recommandations définies par la Fédération délégataire.

C - Conditions d'organisation de la pratique associative

L'organisateur de l'activité, qu'il soit qualifié ou non, doit assumer des obligations de moyens, notamment en matière de sécurité. Pour ce faire, il devra :

> S'INFORMER

→ De l'itinéraire projeté et de préférence le reconnaître.

→ Des autorisations requises et des interdictions de fréquentation des zones concernées.

→ Informer du projet, avec toutes ses caractéristiques, le président de l'association organisatrice qui doit le valider.

→ Informer ensuite les participants potentiels du descriptif de la randonnée quant à ses difficultés, sa durée, ses objectifs, l'équipement et matériels nécessaires et les normes qui en découlent.

➔ Prendre en compte et anticiper l'incertitude due au milieu traversé, surtout en matière de conditions météorologiques, et avoir acquis les compétences liées à la pratique dans le milieu choisi.

➔ Évaluer les aptitudes et surveiller les attitudes des participants tout en suscitant leur curiosité et leur attention.

➔ Fixer, en accord avec le président de l'association, le nombre maximum de personnes pour une randonnée, à partir des difficultés et de la durée de l'itinéraire évoquées dans les règles de sécurité et les aptitudes physiques nécessaires.

Le président de l'association à laquelle adhère l'animateur est responsable des initiatives et compétences de celui-ci.

Il doit favoriser et veiller à ses formations afin de garantir à ses membres une qualité dans l'organisation et la pratique de l'activité. Par ailleurs, l'association doit souscrire pour l'exercice de l'activité des garanties d'assurance couvrant sa responsabilité civile, celle de ses préposés et celle des pratiquants. Elle est en outre tenue d'informer ses adhérents de leur intérêt à souscrire un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels peut les exposer leur pratique de l'activité.

Plus généralement, l'association doit satisfaire à toutes les obligations légales et réglementaires en vigueur relatives à l'activité.

II - PRATIQUE LIBRE

La plupart des recommandations ci-dessus concernant la pratique associative s'appliquent à la pratique libre de la randonnée pédestre. Néanmoins, il convient d'insister sur la nécessité de respecter quelques règles indispensables :

> S'INFORMER

- ➔ De l'itinéraire et ses particularités (difficultés, durée...)
- ➔ Des actualités du terrain et des points remarquables auprès des offices de tourisme et des instances locales.
- ➔ Des prévisions météorologiques.
- ➔ Des informations et recommandations contenues dans des documents.

> SE PRÉPARER

- ➔ Évaluer la condition physique nécessaire.
- ➔ Estimer les horaires (marche effective et pauses).
- ➔ Éviter de partir seul.
- ➔ Prévenir de la destination choisie du parcours et de l'heure probable de retour.

> S'ÉQUIPER

- ➔ Matériel de progression (chaussures et sac à dos adaptés aux caractéristiques de la randonnée).
- ➔ Matériel de protection (vêtements pratiques adaptés aux conditions météo).

➔ Matériel technique et de sécurité (carte, boussole, topos, trousse de secours).

➔ Matériel et fournitures pour se restaurer (vivres, eau)

> SE COMPORTER

- ➔ Consulter régulièrement la carte pour se situer.
- ➔ Gérer l'effort, s'hydrater et s'alimenter.
- ➔ Rester attentif face aux risques objectifs (météo, état du terrain).
- ➔ Respecter le milieu traversé.

> S'ADAPTER

- ➔ À l'évolution des conditions de pratique (météo, terrain).
- ➔ Aux modifications d'itinéraires indispensables (fatigue, horaires).
- ➔ Aux informations rencontrées (zones protégées, autres usagers).
- ➔ Savoir renoncer ou faire demi-tour en cas de difficulté.
- ➔ Si la prise en compte de ces recommandations s'avère insuffisante, ne pas hésiter à prendre l'attache d'un professionnel pour organiser certaines randonnées.

III - LIEUX ET MILIEUX DE PRATIQUE

La randonnée pédestre est une activité physique de pleine nature et, à ce titre, elle se pratique dans des milieux très divers proposant des cheminements et des difficultés variés. La préparation de l'itinéraire cherchera à éviter le plus possible la fréquentation de tracés asphaltés.

LE RESPECT DU MILIEU ET D'AUTRES USAGERS

La pratique abusive de la randonnée pédestre d'une manière générale et en particulier, dans certains sites fragiles, peut causer des dégâts importants au milieu naturel.

Il est donc essentiel de respecter quelques règles simples :

- ➔ Utiliser des sentiers balisés dans des zones sensibles.
- ➔ Retirer, le plus rapidement possible, tout marquage occasionnel mis en place pour une manifestation.
- ➔ Ne pas prendre de raccourcis favorisant l'érosion.
- ➔ Ne pas déranger la faune sauvage et respecter la flore.
- ➔ Partager l'espace avec d'autres usagers dans le respect de règles mutuelles
- ➔ Respecter, le cas échéant, les consignes de fréquentation particulières

RAPPEL DES ROLES DES ENCADRANTS

1) L'ANIMATEUR :

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 (*Aucun texte légal, réglementaire ou fédéral n'impose à ce jour la possession d'une qualification pour la conduite bénévole d'une randonnée associative*).

Avant chaque départ, l'animateur doit :

- s'informer de l'itinéraire et de préférence le reconnaître
- obtenir les autorisations requises et respecter les interdictions éventuelles.
- vérifier l'équipement d'encadrement mis à sa disposition (Cf. [fiche matériel](#))
- vérifier la Météo **08 93 71 02 50** (Météo Manche) ou au 32 50 (Météo France)
- se présenter au groupe,
- accueillir les nouveaux,
- préciser et informer le groupe sur le profil du terrain et les difficultés de la randonnée,
- vérifier l'équipement : si une personne est mal équipée, faites le remarquer à l'ensemble du groupe puis refusez sa participation ou en présence de témoins l'autoriser à ses risques et périls
- vérifier que chacun dispose ravitaillement, surtout en boisson.
- désigner un serre-file et un éclaireur. Expliquer leurs rôles respectifs
- donner les consignes de marche et de sécurité
- comptabiliser le nombre de participants. (*Le nombre maximum de participants est fixé par l'animateur en accord avec le président d'association, le comité 50 préconise un encadrement par tranches de 30 personnes*).

Pendant la randonnée :

- préconiser 15 min d'échauffement
- veiller au respect des consignes
- veiller à la sécurité du groupe
- adapter le rythme de marche à la capacité du groupe
- surveiller l'état de forme du groupe
- respecter quelques arrêts « collation » et « adaptation vestimentaire ».
- recenser régulièrement les participants.

Fin de la randonnée :

L'animateur doit s'enquérir, par une consultation rapide du groupe, de ce qui a été positif et quelquefois négatif, mais surtout encourager l'envie de repartir.

2) LE SERRE-FILE :

Il est désigné par l'animateur pour sécuriser et fermer la marche

Pendant la randonnée :

- Il veille à ne laisser aucun participant seul en arrière du groupe sans surveillance.
- Il veille à la sécurité du groupe en se postant à l'arrière du groupe notamment à l'approche de virage ou de sommet ou lors d'événements météo qui restreindraient la visibilité.
- Il signale aux véhicules en approche la présence d'un groupe
- Il avertit de l'arrivée de véhicule à l'arrière du groupe.
- Il veille à ce que les véhicules puissent remonter le groupe en sécurité notamment en vérifiant l'approche de véhicule en sens contraire.
- Il sécurise les traversées d'axes routiers en aval du groupe

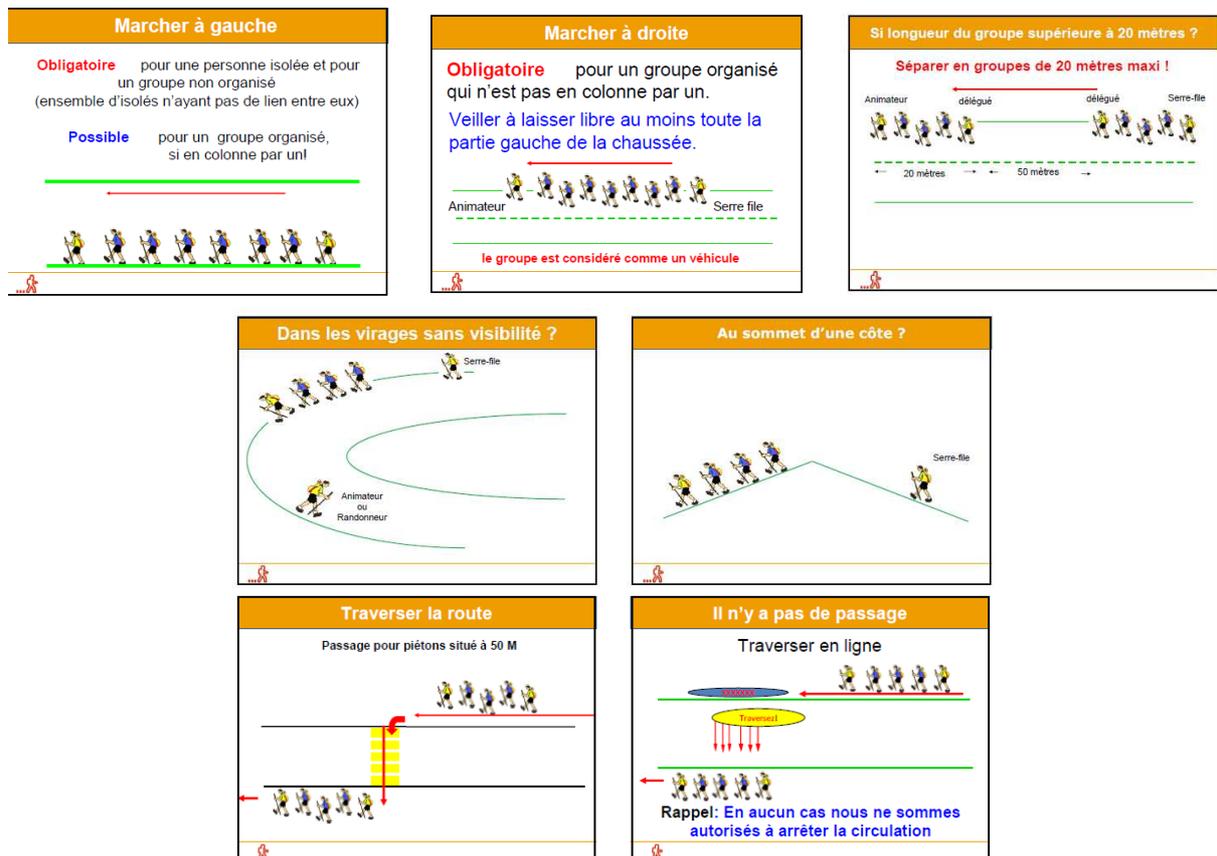
3) L'ECLAIREUR :

Il est désigné par l'animateur pour sécuriser et ouvrir la marche notamment lors d'emprunt d'axe routier.

Pendant la randonnée, sur voie ouverte à la circulation :

- Il veille à la sécurité du groupe en se postant à 50m à l'avant du groupe : notamment à l'approche de virage ou de sommet ou lors d'événements météo qui restreindraient la visibilité.
- Il signale aux véhicules en approche par l'avant la présence d'un groupe
- Il avertit de l'arrivée de véhicule à l'avant du groupe.
- Il sécurise les traversées d'axes routiers en amont du groupe

Illustration des cas de figure :



LE MATERIEL D'ENCADREMENT

INDISPENSABLES	Cartes topoguides	Téléphone Portable	Trousse de secours
			
	Gilet réflectorisé à 2 bandes selon le code la route	Drapeaux	Sifflet
AUXILIAIRES			
	Talkie-walkie	GPS	Lampe
			
	Piles		
			

RAPPEL : CODE DE LA ROUTE ET SECURITE

La route est un espace collectif partagé où tous les usagers (automobilistes, deux-roues, piétons) sont soumis à l'obligation du respect du Code de la route. Les piétons appellent une protection toute particulière : 535 piétons tués et 5 523 grièvement blessés en 2006 – sur la voie publique.

LES PIETONS ONT DES DROITS ET SURTOUT DES DEVOIRS

- > Le nouveau Code de la route, entré en vigueur le 1er juin 2001, a renforcé les droits des piétons. Il énonce clairement l'obligation pour les conducteurs de véhicule de **céder le passage aux piétons dès l'instant où ceux-ci sont engagés « régulièrement sur la chaussée », c'est-à-dire sur un passage pour piétons, protégé ou non par des feux tricolores** (article R.415-11).
- > Ne pas respecter cette règle, c'est s'exposer à une contravention de 4e classe, impliquant une amende de 135 €, la perte de 4 points du permis et une peine complémentaire pouvant aller jusqu'à trois ans de suspension de permis.
- > La loi prévoit également **une indemnisation des dommages corporels** pour les piétons dans tous les cas sauf lorsque la victime a recherché « volontairement son dommage ».

Au même titre que les autres usagers, les piétons doivent observer les règles du Code de la route.



MARCHER LE LONG DE LA ROUTE

- > Lorsqu'une chaussée est bordée d'emplacements praticables, réservés aux piétons tels que **trottoirs ou accotements**, vous êtes tenu de les emprunter (article R.412-34).
- > Si vous ne pouvez pas utiliser les trottoirs et les accotements, vous pouvez marcher sur la chaussée en circulant près de ses bords (articles R.412-35 et R.412-36).
- > Hors agglomération, **si vous êtes seul, vous devez vous tenir près du bord gauche de la chaussée**, afin de faire face aux véhicules, sauf si cela peut compromettre votre sécurité ou en cas de circonstances particulières, par exemple une zone de travaux (article R.412-36).
- > **L'autoroute et les routes à accès réglementé sont strictement interdites aux piétons.** Les automobilistes, en cas d'incident, doivent allumer leurs feux de détresse, sortir du côté droit du véhicule, passer de l'autre côté de la glissière de sécurité lorsqu'elle existe et marcher jusqu'à la prochaine borne téléphonique situées tous les 2 km.

MARCHER EN GROUPE ORGANISE

- > En groupe, vous devez vous déplacer sur le **bord droit** de la chaussée **en colonne par deux** et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée, pour permettre le dépassement des véhicules (article R.412-42).
- > Si toutefois, hors agglomération, vous avancez en **colonne par un**, vous devez vous déplacer sur le **bord gauche** de la chaussée, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité ou sauf circonstances particulières.
- > Si votre groupe est plus important (plus de 30 personnes), il vous est recommandé de le **scinder en plusieurs groupes. (Voir recommandation page 06)**

À l'intérieur de chaque groupe, déplacez-vous également en colonne par deux, sur le bord droit de la chaussée. Chaque groupe ne doit pas occuper plus de **20 m de longueur**. Conservez enfin un **intervalle de 50 m entre chaque groupe**, pour faciliter là aussi le dépassement par les véhicules.

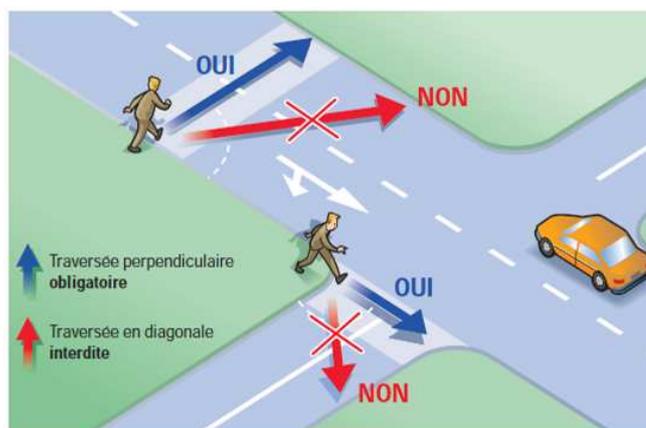
À noter : si vous organisez une **randonnée**, il est préférable pour votre groupe d'utiliser en priorité l'accotement, dès que celui-ci est praticable. Il vous est également recommandé d'encadrer le groupe en plaçant un responsable à l'avant et un à l'arrière, et de désigner un éclaireur pour les virages.

TRAVERSER

> Vous ne devez **traverser qu'après vous être assuré que vous pouvez le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules** (article R.412-37).

> Vous avez l'obligation **d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres** (article R.412-37).

> Lorsque la traversée est réglée par des **feux de signalisation**, vous devez attendre le feu vert pour les piétons avant de vous engager. Lorsque c'est **un agent qui règle la circulation**, il faut attendre son signal avant de traverser (article R.412-37).



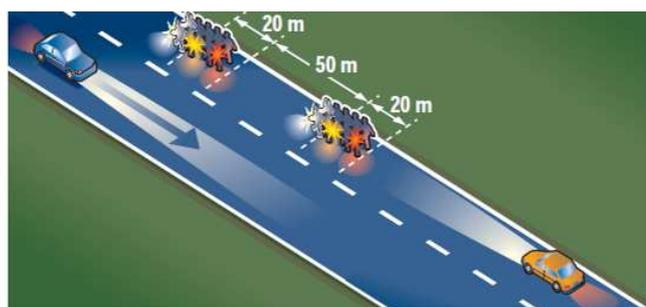
> Aux intersections à proximité desquelles il n'existe pas de passage prévu pour les piétons, **empruntez la partie de la chaussée en prolongement du trottoir, et ne traversez pas en diagonale** (article R.412-37).

> Hors des intersections, de la même façon, traversez la chaussée perpendiculairement à son axe (article R.412-39).

LA NUIT

> La nuit, ou dès que la visibilité est insuffisante, utilisez de préférence des **vêtements clairs ou munis de bandes fluorescentes le jour et réfléchissantes la nuit. Au minimum équipez-vous de brassards et de baudriers réfléchissants.**

> Dès que vous circulez en groupe organisé la nuit, vous devez faire porter **un feu blanc** par une personne située en tête de chaque colonne, **un feu jaune** au milieu de ces colonnes et **un feu rouge** par une personne qui ferme la marche de ces colonnes. De plus, il vous est recommandé de faire porter **un brassard réfléchissant** au bras gauche de chaque piéton de la colonne de gauche.



LES CONSIGNES AUX RANDONNEURS

- Suivez les consignes et les recommandations des Animateurs
- Informez ces animateurs d'éventuelles difficultés de santé avant le départ de la randonnée (*avoir une fiche sanitaire et une fiche Technico-médicale à jour*).
- Ne jamais dépasser l'animateur de tête
- Informez l'animateur de tête ou le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe
- Mettez votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler, rappeler au serre-file votre arrêt
- Rappelez-vous qui possède la trousse de secours
- Respectez les lieux et les chemins : remportez vos détritrus, papiers, épiluchures etc...
- Ne cueillez ou ne récoltez rien, ni fruits, ni fleurs sur le parcours.
- Les chiens ne sont pas acceptés, sauf tenus en laisse et en fin de groupe (ou selon la politique de l'association)

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 d'un éclaireur posté à l'avant du groupe et un serre-file posté à l'arrière du groupe tous 2 munis de « gilets fluo » et de drapeaux en cas de visibilité normale et de feux en cas contraire.
- À l'annonce d'un véhicule, serrer le bas côté.
- Au-delà de 30 personnes, deux groupes seront formés pour les cheminements importants. Ils comprendront chacun un guide et un serre-file désignés. Les groupes ne devront pas se rejoindre (intervalle mini de 50m).
- Pour inciter les véhicules à respecter l'intervalle latéral de 1,50 m, l'éclaireur et le serre-file utiliserons le drapeau en position horizontale côté circulation.

CAS DE TRAVERSEE 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 lesquelles munies chacune d'un drapeau. Regroupez vos randonneurs hors circulation, sur l'accotement,...
- Faites attendre le signal de l'animateur désigné pour traverser.
- La traversée se réalise **PERPENDICULAIREMENT** à la chaussée

Consigne au maniement du drapeau :

- Drapeau pointé vers le sol : la traversée n'est pas encore possible
- Tous les drapeaux horizontaux en travers de la voie à hauteur d'épaule : la traversée est possible sur l'ordre de l'animateur désigné. Dans cette position les véhicules en approche visualisent plus tôt la manœuvre

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 !

LA TROUSSE DE SECOURS FFRANDONNEE

La Trousse de secours FFRandonnée par Régis Galibert, médecin du Tarn, membre du Comité médical de la FFRandonnée.

Rappel : L'animateur n'est pas habilité à donner un médicament. C'est donc à chaque participant de disposer dans son sac de ses propres médicaments. En effet, l'animateur prendrait une responsabilité lourde en donnant une substance entraînant un accident : choc allergique, hémorragie digestive à l'aspirine... Il peut néanmoins pratiquer les soins d'urgence sur des blessures légères.

Nota : Tous les **animateurs titulaires du Brevet Fédéral** possèdent le **PSC 1** (prévention secours civiques niveau 1)

La trousse de secours, pour qui ?

On distingue en réalité deux trousse :

- > La trousse de l'animateur (et/ou du groupe), qui n'est pas en charge de l'infirmerie. Il doit emporter la trousse collective contenant uniquement du matériel.
- > La trousse du randonneur, qui sert à ses maladies personnelles. Il doit emporter son matériel de base et ses médicaments sous sa propre responsabilité, prescrits ou non par un médecin.

La trousse de secours, pour quoi ?

Suivant l'état du malade ou du blessé, la trousse de secours doit permettre :

- > De poursuivre la randonnée dans de bonnes conditions, avec tout le groupe.
- > D'évacuer le blessé, en cas de blessure plus grave, vers le point d'arrivée s'il est proche, ou vers le point d'accès le plus proche. D'où la nécessité, avant le départ, d'étudier des "voies de dégagement" sur la carte IGN ou en reconnaissance sur le terrain.
- > D'attendre les secours, avec pour corollaire la notion d'alerte et la nécessité de connaître les voies de dégagement évoquées ci-dessus.

LA TROUSSE DE L'ANIMATEUR

LE MATERIEL :

- > 1 paire de petits ciseaux pour couper les compresses, les bandes, sinon les vêtements
- > des épingles à nourrice
- > 1 pince à écharde
- > 1 pince à tique
- > des mouchoirs en papier
- > 1 couverture de survie
- > des morceaux de sucre emballés individuellement.
- > 1 pompe à venin

LA CONTENTION :

- > 1 bande élastique collante de 6 cm de large
- > 2 bandes élastiques non-collantes (type "Velpeau") de 6 cm de large, qui peuvent servir pour confectionner une écharpe
- > 1 attelle modelable (efficace au niveau de la cheville)

LE PANSEMENT :

- > 10 compresses stériles 40x40
- > 1 rouleau de sparadrap
- > 1 paquet de bandes collantes de 5 mm pour fermer les plaies
- > des pansements anti-ampoules "seconde peau"
- > des pansements individuels de plusieurs tailles
- > des sets de froid, à usage unique ou que l'on met au congélateur

LA DESINFECTION :

- > savon
- > désinfectant incolore : chloréxidine (Dosiséptine 0,05 non-alcoolique), antiseptique le moins allergisant
- > éosine aqueuse en dosettes
- > sérum physiologique en dosettes



Vérifier avant chaque sortie l'état de la trousse et les dates de péremption



LA TROUSSE DU RANDONNEUR

> Une fiche sanitaire et technico-médicale qui recense les médicaments et les gestes pour porter assistance.

MODÈLE DE FICHE À EMPORTER SUR SOI

Nom :	Prénom :
Quels sont les signes qui peuvent survenir ? Ne donnez que les signes essentiels (malaise, perte de connaissance, crise d'étouffement, fatigue soudaine ou inexpliquée...)	
Les gestes à pratiquer :	
Les médicaments que j'ai sur moi, ainsi que l'endroit où ils sont conservés :	
Que faut-il me donner ? Et combien ?	
Coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir :	
Tél. fixe :	Tél. portable :
Coordonnées téléphoniques de mon médecin :	
Tél. fixe :	Tél. portable :

Fiche individuelle technico-médicale

Nom :
Prénom usuel :
Adresse postale complète :
Téléphone fixe :
Téléphone portable :
E-mail :
Groupe sanguin :
Allergies graves :
N° Sécurité sociale :
Date et lieu de naissance :
Personne à prévenir :

> Les médicaments spécifiques à sa pathologie personnelle, après conseil pris auprès de son médecin pour savoir si son état de santé permet la pratique de la randonnée, en précisant bien le type de randonnée effectué.

> Les médicaments non spécifiques : de préférence lyocs, gélules ou comprimés secs

> douleurs et fièvres : paracétamol ou ibuprofène

> diarrhées, vomissements : spasfon, arestal, et ultra-levure pour une rando de plusieurs jours

> infection : antibiotiques à large spectre pour une randonnée de plusieurs jours

> conjonctivites : collyre de type boroclarine, emploi possible du sérum physiologique

> coup de soleil : biafine ou cétavlon

> courbatures, entorses légères : anti-inflammatoire ou set de froid

> saignement de nez : deux ou trois coalgan, comprimés de solupred effervescent (pratiques, car ils fondent sous la langue)

A savoir :

La bande Elastoplast ne peut servir à confectionner un strapping qui est un geste médical. Son utilité se limite au maintien de bandes ou de pansements.

> L'aspirine est à proscrire de toutes les trousse de secours, car elle est très allergisante et son effet n'est pas meilleur que les profènes.

> La chaleur (d'une cigarette à 1 cm de distance, par exemple) est d'une totale efficacité sur les piqûres de guêpes ou autres insectes. Elle inactive et détruit le venin.

CONDUITE EN CAS D'INCIDENT ET MESSAGE D'ALERTE

CONDUITE EN CAS D'INCIDENT

Dans le cas où vous êtes un animateur de randonnée pédestre et non un médecin

Ne faites que ce que vous savez réellement faire avec efficacité, dans le calme, avec lucidité et bons sens.

Si possible, faites vous aider par une personne secouriste du groupe. Dans le doute, appelez les secours qui pourront vous conseiller même si le déplacement n'est pas nécessaire.

1. Se GERER (immédiat)

- > garder une vue d'ensemble de la situation

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...)

3. GERER la ou les victimes

- > Eviter le sur-accident
- > Faire le Bilan et secourir la victime
- > La protéger, la rassurer, lui parler

4. ORGANISER le processus d'ARLETTE



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

6. APRES l'incident ou l'accident

- > Déclaration du sinistre dans les 5 jours à FFRP
- > Suivi de l'évolution de la victime

Les points 2 et 3 sont à effectuer très rapidement et à réévaluer toutes les 15 min

LE MESSAGE D'ALERTE



Donner :

- 1 - Nom et Prénom du messager
- 2 - N° de téléphone
- 3 - Raison de l'appel
- 4 - Commune, lieu précis et les moyens d'accès
- 5 - Heure de l'incident ou de l'accident
- 6 - Nombre de victimes : âge et sexe
- 7 - Etat apparent des victimes :

1	<input type="checkbox"/> Conscient <input type="checkbox"/> Inconscient	<input type="checkbox"/> Respire <input type="checkbox"/> Pouls	<input type="checkbox"/> Plaies <input type="checkbox"/> Saigne	<input type="checkbox"/> Brulures <input type="checkbox"/> Fractures
2	Conscient Inconscient	Respire Pouls	Plaies Saigne	Brulures Fractures
3	<input type="checkbox"/> Conscient <input type="checkbox"/> Inconscient	<input type="checkbox"/> Respire <input type="checkbox"/> Pouls	<input type="checkbox"/> Plaies <input type="checkbox"/> Saigne	<input type="checkbox"/> Brulures <input type="checkbox"/> Fractures
4	Conscient Inconscient	Respire Pouls	Plaies Saigne	Brulures Fractures

8 - Premières mesures de secours réalisées

9 - Risques éventuels

10 - Répondre aux questions

11 - Attendre l'autorisation avant de raccrocher

12 - Attendre d'être rappelé

AUTRES CONTACTS



1 rue du 8 mai 1945
50570 MARIGNY
02 33 55 34 30
cdrp50@wanadoo.fr

