

Mémento de l'animateur

à

Rando's Île-de-France

Tu es animateur bénévole pour Rando's Ile-de-France, ou tu pourrais le devenir ; tu as décidé de t'investir personnellement dans la vie de notre association en proposant une ou plusieurs activités : MERCI.

Les principaux conseils et informations concernant l'animateur ont été regroupés d'une part sur le site Internet www.randos-idf.fr, (rubrique « L'art de la randonnée » - Devenir animateur) d'autre part dans ce mémento.

Nous t'invitons donc à en prendre connaissance avec une attention toute particulière.

Ne pas hésitez à consulter le mémento fédéral de la FFRandonnée pour plus de précision : <https://www.ffrandonnee.fr/Media/Default/Documents/clubs/Memento-Federal-ffrandonnee-Fevrier2021.pdf>

Et bonnes balades !

Table des matières

1.	Être animateur à Rando's IdF	5
	Tes projets d'activité.....	5
	L'animateur et Rando's IdF.....	5
	Les ateliers pratiques des animateurs	6
2.	Choisir et préparer une randonnée	7
	Comment trouver une idée de randonnée ?	7
	Choisir le parcours sur un topo-guide ou une carte.....	7
	Préparer le parcours sur une carte au 1 : 25 000 ^e	8
	S'adapter à la saison	9
	Éviter les nuisances.....	10
	Prévoir les transports en commun	11
	Évaluer la durée de l'activité.....	12
	Utilisation d'un GPS.....	12
	Reconnaître la randonnée sur le terrain.....	12
	Proposer l'activité.....	13
	Anticiper un changement	15
	Envisager l'imprévisible.....	16
	Vérifier les conditions météorologiques	16
	Gérer ses activités.....	17
3.	Animer une randonnée	18
	Le « contrat » de l'animateur	18
	Sur le lieu de rendez-vous, l'accueil des participants.....	18
	Au début de la randonnée	19
	Au cours de la randonnée	20
	A la fin de la randonnée.....	22
4.	S'orienter pendant une randonnée	23
	Se diriger à la sortie de la gare	23
	Suivre un sentier balisé	23
	Suivre un sentier balisé : quelques pièges.....	24

	En cas de doute, faire le point	25
5.	La sécurité pendant la randonnée.....	26
	Traverser une route	26
	Longer une route	27
	Sur un chemin ou un sentier : d'autres dangers.....	28
	En cas d'accident ou de malaise.....	28
	Conduite à tenir en cas d'accident ou malaise.....	29
6.	Responsabilité de l'animateur et assurance.....	34
	La responsabilité de l'animateur	34
	L'assurance de Rando's IdF	34

1. Être animateur à Rando's IdF

Tes projets d'activité

▪ **Choisir une activité**

- Randonnée pédestre, cyclo, canoë-kayak... A la journée ou en séjour.
- Visite culturelle, conférence...

On peut aussi innover, proposer des formules originales !

▪ **Le matériel de l'animateur**

Pour la randonnée, en plus de son équipement personnel, l'animateur doit notamment se munir de :

- Téléphone portable
- Trousse de secours + fiche organisation secours (cf chapitre 5)
- Couverture de survie
- Boussole
- Carte au 1 :25 000e
- Une copie de la carte, à remettre au serre-file ou au co-animateur (cf chapitre 3 : « le début de la randonnée »)
- Guide (topo-guide)
- Eventuellement une application GPS
- En hiver, lampe de poche

L'animateur et Rando's IdF

▪ **Ce que Rando's IdF apporte à l'animateur :**

- Formation (secourisme, orientation – lecture de carte, etc.)
- Remboursement des cartes et des guides dans la limite de 2 cartes-guides /an
- Aide à la préparation des randonnées
- Parrainage et reconnaissance de parcours avec un animateur expérimenté
- Prêts de cartes et de guides entre animateurs
- Informations : sur le site internet de l'association / rubrique « L'art de la randonnée »

▪ **Comment garder la motivation ?**

- Proposer des activités en fonction de ses goûts
- Ne pas hésiter à proposer à nouveau des activités déjà réalisées, par soi-même ou par d'autres.
- Organiser des activités à deux animateurs.
- Savoir qu'il est possible de se faire remplacer en cas d'empêchement.

Les ateliers pratiques des animateurs

▪ **Objectifs :**

- Passer un bon moment ensemble, pour que les animateurs se connaissent davantage.
- Echanger sur la vie de l'association : connaître régulièrement le point de vue des animateurs est fondamental pour les responsables de l'association. Cela les aide à prendre de meilleures décisions.
 - Evoquer les problèmes de l'animation, en particulier pour que les nouveaux puissent bénéficier de l'expérience des plus anciens.

▪ **Fréquence :**

au moins une fois par an

2. Choisir et préparer une randonnée

Tout ce qui peut être connu, préparé ou acquis avant le départ renforce la sérénité de l'animateur, sa sûreté, sa maîtrise du groupe et favorise une réaction plus rapide et plus efficace aux événements fortuits.

Ne jamais excéder ses forces, ne pas entreprendre un parcours au-dessus de ses moyens.
En résumé : bien se connaître.

Comment trouver une idée de randonnée ?

Pour débiter, c'est plus facile d'organiser une randonnée « clés en main ».

Il y a plusieurs possibilités :

- reprendre un parcours antérieurement proposé par Rando's,
- faire équipe avec un animateur expérimenté,
- demander conseil à d'autres animateurs,
- utiliser un topo-guide,
- suivre des sentiers balisés,
- visiter les sites internet des communes pour découvrir leur patrimoine naturel et historique.

Par la suite, on peut personnaliser sa randonnée

- Repérer les points intéressants : utiliser un guide touristique et les cartes IGN pour trouver les sites, les passages intéressants, les points de vue, les monuments, les curiosités...
- Identifier les gares et mesurer avec précision la distance à parcourir (sur une carte IGN 1 : 25 000^e ou sur geoportail cf paragraphe ci-dessous)

Choisir le parcours sur un topo-guide ou une carte

▪ **Le plus facile : un topo-guide**

Les topo-guides de la Fédération française de Randonnée sont de petits livres, pas très chers, qu'on trouve dans les librairies spécialisées. Ils proposent des parcours pédestres de tous niveaux, avec pour chacun le descriptif précis, la carte, l'évaluation du kilométrage et de la durée.

Ils existent également des guides locaux.

Avantages :

- très facile à utiliser ;
 - des parcours bien étudiés et intéressants ;
 - très pratique quand on est à court d'idées pour trouver une balade
 - peu de risque de rencontrer des obstacles ou de se perdre.
- **Encore facile (un peu moins) : choisir le parcours sur une carte au 1 : 25 000^e,**

en préférant des sentiers bien balisés (G.R. ou P.R.) :

- ils passent souvent par des endroits intéressants.
 - Peu de risque de rencontrer des obstacles ou de se perdre.
 - Mais **attention** ! : Les tracés balisés ne correspondent pas toujours exactement aux cartes (modifications récentes).
- **Plus élaboré : identifier les grandes composantes du paysage**
- (forêt, vallée, plateau, vignoble, flanc de coteau, bord de rivière, agglomérations, etc.) et essayer de diversifier les endroits traversés, enrichissant ainsi la randonnée.

Préparer le parcours sur une carte au 1 : 25 000^e

- **Marquer au crayon ou surligner le chemin à suivre**
- Identifier les points de repères majeurs du parcours (rivière, monument, château d'eau, ligne haute-tension, route, voie ferrée, villages, etc.)
- **Mesurer la distance**
- À l'aide d'un curvimètre (4 cm pour 1 km sur une carte au 1 : 25 000^e)
 - ou du logiciel geoportail de l'IGN <https://www.geoportail.gouv.fr/> ou l'application pour smartphone Cartes IGN.
 - Calculer la distance effort en ajoutant 1 km pour 100m de dénivelé, à la distance topographique

- **Prévoir une photocopie de la carte pour le serre-file,**

en couleur de préférence, sous pochette plastique (meilleure protection s'il pleut), avec le tracé du parcours (voir pages 16-17 : « le début de la randonnée »).

- **Repérer des itinéraires de rechange sûrs**

- Repérer des petites routes permettant de gagner du temps s'il y a besoin de raccourcir le parcours : imprévu météo, randonneur fatigué, risque de manquer le train du retour...
- Se méfier des raccourcis par des chemins non balisés : risque de perdre encore plus de temps.

S'adapter à la saison

- **En été**

- Attention à la chaleur !
 - ✓ éviter les longues traversées à découvert en plein soleil
 - ✓ préférer la forêt pour l'ombre et les bords de rivière pour la fraîcheur
 - ✓ prévoir une pause déjeuner plus longue, avec de l'ombre
 - ✓ si possible, prévoir de passer à un point d'eau potable (par exemple : cimetière) en cours de journée.
- Les journées longues permettent de randonner dans des régions plus éloignées (Normandie, Picardie, Champagne-Ardenne, Bourgogne...) mais attention au coût et au temps de transport !

- **En automne : attention à la chasse !**

- éviter absolument les bois privés
- prendre en compte les panneaux (zones de chasse gardée)
- attention aux battues ! Ne pas hésiter à faire du bruit pour être repérés ou à modifier le parcours en cas de danger manifeste.
- l'animateur peut porter un gilet fluorescent (jaune) ou une parka voyante
- Eventuellement ayez un sifflet.

- **En hiver**

Partir assez tôt pour profiter de la matinée car l'après-midi est brève : aux jours les plus courts, il faut prévoir d'atteindre la gare au plus tard vers 17 heures pour ne pas se laisser surprendre par la nuit.

▪ **En toute saison**

- Par temps de pluie
 - ✓ prévoir si possible un abri pour le déjeuner
 - ✓ ne pas hésiter à raccourcir son itinéraire
- Les inondations : éviter les zones marécageuses et les voies sur berges : risque de débordement de la rivière. Bien se renseigner avant de partir : collectivités locales.

Éviter les nuisances

▪ **Nuisances sonores**

- Les couloirs aériens n'apparaissent pas sur les cartes (exemples : Ecoen- Choisy- Juvisy le long de la Seine....).
- Les autoroutes et routes principales

▪ **Pollution**

- Décharges
- Eaux nauséabondes, égouts, stations d'épuration

▪ **Urbanisation**

- Grands ensembles urbains et grandes zones pavillonnaires
- Grandes zones en travaux

▪ **Dégradations de paysage**

- Lignes à haute - tension
- Friches industrielles

▪ **Affluence**

- dimanche après-midi à la belle saison (exemples : forêts de Sénart, Saint Germain, Montmorency, etc.)
- Attention aux VTT !

Prévoir les transports en commun

▪ **Sources d'information sur les horaires de train et R.E.R.**

- Internet et applications : www.sncf.connect, www.iledefrance-mobilites.fr
Vérifier systématiquement vos horaires 1 semaine avant votre activité : changement annuel d'horaires le deuxième week-end de décembre, travaux, grèves, autres... .

▪ **Durée des trajets dans les transports en commun :**

essayer de limiter à 2h de voyage au total dans la journée.

▪ **Heure de départ :**

pas trop matinale (8 h au plus tôt sauf pour une longue randonnée) mais pas trop tardive pour avoir une amplitude horaire confortable.

Le début de marche est donc à prévoir entre 9 h et 10 h 30 au plus tard.

▪ **Pour le retour, préférer une gare bien desservie :**

un seul train pour le retour est source de stress pendant la randonnée.

▪ **Coût du transport :**

une randonnée hors Ile de France peut être attractive mais le coût élevé est prohibitif pour certains adhérents. On peut en proposer une de temps en temps.

▪ **Penser aussi aux cars et bus :**

ils permettent d'atteindre certains endroits très agréables et inaccessibles directement en chemin de fer.

Attention toutefois :

- aux horaires spéciaux les week-ends et jours fériés,
- aux correspondances avec le train.

Évaluer la durée de l'activité

- Compter une vitesse moyenne de 4 km/h pour un piéton, et 20 km/h pour un cycliste. Dans les montées, comptez une vitesse moyenne de 300m/h et dans les descentes une vitesse moyenne de 500 m/h
- En été, ajouter au minimum 1 heure pour le pique-nique et 1 h pour les pauses : 2 h au total.
- En hiver, compter seulement 45 mn pour le pique-nique et 30 mn pour les pauses, soit 1 h 15.
- Si une randonnée comprend une visite (château, musée, ferme...), rajouter la durée de la visite (à demander avant de programmer l'activité).
- Prévoir l'heure du pique-nique en fonction de la distance à parcourir.
- la durée totale de la randonnée doit être compatible avec les horaires de train aller et retour. Si ce n'est pas le cas, il faut réaménager le projet de randonnée.

Utilisation d'un GPS

- Très utile si tu disposes de cet appareil. Cela nécessite une formation, et aussi une petite préparation pour chaque randonnée. La machine ne fait pas tout : le responsable, c'est TOI !
- Et toujours avoir une carte topo et boussole avec soi au cas où ton smartphone ne serait plus utilisable.

Reconnaître la randonnée sur le terrain

Les premières fois, tu peux te faire aider d'un animateur expérimenté.

Il est fortement recommandé d'aller sur le terrain pour reconnaître le parcours avant de le proposer au programme.

- Cela te donne de l'assurance le jour où tu guideras le groupe.
- L'évaluation de la durée du parcours en est facilitée. Attention cependant : on marche en général plus vite quand on est seul ou à deux qu'avec tout un groupe !
- Tu peux repérer :
 - ✓ les possibilités (ou impossibilités) de ravitaillement (eau ; boulangerie, café à la descente du train, etc.) ;
 - ✓ un itinéraire de secours ;

- ✓ les lieux de pauses et de pique-nique (endroits propices : jolis points de vue, préau ou grange si temps pluvieux...).
- Tu identifies les passages délicats ou à risque :
 - ✓ traversée de route, de rivière, de ravin, de passage en surplomb, de zone marécageuse, etc ;
 - ✓ pentes raides ;
 - ✓ zones glissantes (ou qui peuvent l'être selon la météo du jour ou des jours précédents) : rochers, boue zones inondables,...
 - ✓ nature du terrain : marneuse, argileuse, vignoble = terrain boueux par temps de pluie ; sols sablonneux (forêt de Fontainebleau) = terrain sec par tous les temps.

Proposer l'activité

▪ **Quand proposer une activité ?**

Le plus longtemps possible à l'avance : ainsi,

- l'activité bénéficie d'une « publicité » suffisante auprès des adhérents,
- l'animateur a davantage de choix dans la date.

Les modérateurs peuvent demander à un animateur de changer la date de son activité pour un meilleur équilibre du programme.

Evite de proposer une activité moins de deux semaines avant (sauf cas particulier) : elle risque de passer inaperçue. Une activité proposée moins de huit jours avant ne pourra pas être annoncée par la newsletter hebdomadaire.

Deux mois à l'avance, c'est bien. Plus ? Encore mieux ! En particulier pour les activités qui doivent se planifier et s'organiser longtemps avant pour les participants comme pour les organisateurs (séjours ou autres).

▪ **Comment proposer une activité ?**

Directement sur www.randos-idf.fr

Mais avant de saisir en ligne ta proposition d'activité, rassemble TOUS les renseignements, car le système rejette toute proposition incomplète. Il te faut :

- la date que tu souhaites pour ton activité : consulte le programme en ligne pour trouver une date à laquelle il y a peu ou pas d'activité comparable. Par exemple, s'il y a plusieurs randonnées le même jour, c'est mieux qu'elles soient de niveaux différents.

- un titre en minuscules pour ton activité
- quelques lignes de présentation
- le kilométrage précis et le niveau de difficulté (de 1 à 4)
 - ✓ niveau 1 = très facile, accessible à tous, moins de 16 km
 - ✓ niveau 2 = facile, 16 à 23 km
 - ✓ niveau 3 = moyen, 24 à 31 km
 - ✓ niveau 4 = difficile, plus de 31 km
- l'heure du rendez-vous : ¼ d'heure avant le départ du train, jamais moins de 10 mn.
- le lieu TRES PRECIS du rendez-vous. Exemple : « gare de l'Est », ce n'est pas assez précis. Ce sera parfait en ajoutant par exemple : « en queue du train » ou « au milieu du quai ».
- les gares de DEPART et d'ARRIVEE pour l'ALLER et le RETOUR
- la direction du train : ce n'est pas la gare d'arrivée. Exemple : je prends le train en direction de Chartres (c'est sa destination finale) mais je descends à Rambouillet (c'est ma gare d'arrivée).
- le type de billet de transport : Grandes Lignes ou Île-de-France.
- le budget de la sortie, en détaillant le coût de transport hors Ile de France et les autres frais éventuels (droit d'entrée pour un monument, une activité ou un site).
- L'horaire exact des trains que tu prévois de prendre, et aussi les autres horaires possibles pour le retour (s'il y a le choix).
- Tu pourras aussi indiquer s'il y a des commerces ouverts à l'arrivée ou sur le parcours.
- Conseiller d'acheter le billet de retour à la gare de départ : certaines gares sont fermées le week-end et le distributeur automatique peut être indisponible ou trop lent.
- Insister sur l'équipement correct (chaussures, chaussettes...) si le parcours comporte des passages difficiles, et sur les provisions (eau !) pour les randonnées longues en particulier en période chaude.
- Si ton activité nécessite une réservation, il faudra préciser ce que chaque adhérent doit faire pour être inscrit. Par exemple : envoyer un message ou / et un chèque d'arrhes.
- Tu peux agrémenter ta proposition avec une photo **libre de droits** et une légende d'un élément du parcours : elle sera publiée à la page consacrée à ton activité. **Il est recommandé de poster la photo lors de la création de l'activité.**

Une fois réunies toutes ces informations, connecte-toi sur www.randos-idf.fr , Espace adhérent, rubrique « je propose une activité ».

Laisse toi guider par le système : il signale les erreurs et les oublis.

En cas de difficulté persistante, merci de prévenir : contact@randos.org

▪ **Que se passe-t-il après que l'animateur a envoyé sa proposition d'activité ?**

Un modérateur examine la proposition (dans un délai de deux à trois jours, en général) : s'il n'y a aucun problème, l'activité validée apparaît au programme et l'animateur est prévenu par courriel.

Le modérateur peut :

- demander des modifications (exemple : si les horaires de train risquent d'imposer une cadence de marche trop rapide),
- corriger des erreurs,
- proposer à l'animateur de changer la date de son activité pour un meilleur équilibre du programme,
- proposer de modifier avec toi l'activité, notamment pour des raisons de sécurité.

Anticiper un changement

▪ **Tu seras indisponible à la date prévue pour ton activité ?**

Dans tous les cas, commencer par prévenir un responsable de l'association (president@randos.org ou coordonateur.animateurs@randos.org) avec lequel on pourra :

- annuler l'activité ou la reporter, s'il en est encore temps,
- trouver un animateur qui te remplace, et lui transmettre le matériel et les informations nécessaires permettant d'assurer la randonnée.
-

▪ **Tu constates une erreur ou une information incomplète sur le programme en ligne, ou il y a un changement (horaire SNCF, grève, monument fermé à la visite...) :**

- Dans tous les cas : corrige toi-même, en ligne, dès que possible les informations voulues cf Gérer ses activités ci-dessous.
- De plus, si le changement intervient moins de trois jours avant l'activité, il faut prévenir les inscrits.

- ✓ soit en leur envoyant un courriel (menu Espace Adhérent 📧 J'envoie un mail)
- ✓ et/ou un SMS si possible.

Envisager l'imprévisible

Préparer une randonnée limite les risques sans éliminer les facteurs imprévisibles :

- Le niveau du groupe : s'il n'est pas suffisant, ne pas hésiter à raccourcir la randonnée. On doit ramener **TOUT LE MONDE** en bon état : même si l'on est retardé par un seul participant, la solidarité du groupe doit jouer en sa faveur.
- Le nombre de participants : en cas de grande affluence (au-delà de vingt participants) faire appel à un serre-file (voir pages 15-16 : « au début de la randonnée »).
- Les obstacles comme les arbres abattus, les inondations
- La météo
- Les modifications d'horaires imprévues.

Vérifier les conditions météorologiques

▪ **La veille de la randonnée : consulter attentivement la météo**

- Par téléphone : 3250
- Sur Internet : <https://www.lachainemeteo.com/meteo-france/previsions-meteo-france-aujourd'hui> ou <https://meteofrance.com/>

▪ **En cas d'alerte orange ou rouge météo : annuler l'activité.**

- ⇨ Envoyer un e.mail à tous les inscrits pour les prévenir
- Mettre à jour l'activité sur le site internet : ajouter en MAJUSCULES dans le titre : ACTIVITE ANNULEE.

Gérer ses activités

Le menu **Mon profil -> Mes activités** permet de visualiser ou éditer (modifier) tes activités

Ne pas Dupliquer ton activité : fonction inutilisable

Dés le lendemain de chaque activité, tu dois renseigner :

- Le nombre de participants
- Le nombre de nouveaux
- Le nombre de filles

3. Animer une randonnée

Des stages de formation sont organisés par RANDO's et la Fédération française de randonnée dont les cursus sont présentés dans ce lien <https://formation.ffrandonnee.fr/>

Le « contrat » de l'animateur

- **Est responsable du groupe**
- **Respecte les distances indiquées sur le programme**
- **Est garant**
 - des contraintes horaires liées aux transports en commun,
 - du bon déroulement de la randonnée.
- **Communique au groupe les changements éventuels.**
- **Ramène tout le monde sain et sauf au point d'arrivée.**
- **S'assure que chacun est en mesure de revenir à son domicile :**

cela inclut les difficultés éventuelles de transport lors du retour.

Sur le lieu de rendez-vous, l'accueil des participants

- **Être visible :**
 - badge, T-shirt, casquette, position stratégique
 - Se présenter et s'identifier comme l'animateur Rando's IdF. Communiquer son numéro de tél. portable.
- **Identifier les nouveaux,**
 - demander leur prénom,
 - et comment ils ont connu Rando's.

▪ **Veiller à l'état physique et à l'équipement des participants, et les informer**

- S'il n'y aura pas de possibilité de ravitaillement, le rappeler au groupe pour que tout le monde ait de l'eau en suffisance et son pique-nique.
- En cas de fort ensoleillement, s'assurer que les randonneurs sont munis des protections adéquates (chapeau, crème solaire).
- Vérifier d'un coup d'œil, l'équipement de chacun (chaussures, en particulier).
- En cas d'équipement inadéquat ou de forme physique insuffisante, l'animateur a le droit et le devoir de refuser un participant. C'est une décision délicate mais qui ne doit pas être éludée : emmener par « gentillesse » quelqu'un qui ne parviendra pas à suivre peut s'avérer être une gêne considérable pour le groupe et une lourde responsabilité pour l'animateur.

Si le cas se présente, avoir un entretien avec la personne concernée : expliquer le problème pour aboutir autant que possible à une décision comprise par l'intéressé et assumée par l'animateur.

Au début de la randonnée

▪ **à la descente du train**

L'animateur prend la parole pour :

- rassembler son groupe, de préférence hors de la gare, ou après le départ du train (bruit...) ;
- se présenter (au minimum : prénom + rappel que c'est le groupe Rando's Ile de France. Il arrive que des personnes se trompent de groupe...) ;
- accueillir les participants qui ont rejoint le groupe en gare d'arrivée ;
- présenter le programme de la journée ;
- présenter les nouveaux aux autres participants (pour les aider à s'insérer dans le groupe).

▪ **Donner les consignes de sécurité :**

- On s'arrête à chaque croisement pour ceux qui sont en-tête,
- Chacun marche en ayant toujours celui qui le précède et celui qui le suit en vue,
- On traverse une voie en groupe,
- ⊖ Si un de vous a un besoin naturel en dehors des pauses, il prévient le dernier/serre-file et idéalement laisse son sac sur le bord du chemin,
- En cas de souci et/ou de fatigue, prévenir immédiatement le serre-file et le groupe s'arrête,
- Ne pas vouloir aller au-delà de ses forces, ne pas poursuivre le cheminement avec une gêne.

Au démarrage de la marche, compter le nombre de participants.

▪ **En cas d'affluence (plus de 20 personnes), désigner un serre-file :**

une personne de confiance, disposant d'un téléphone portable.

- lui remettre une copie de la carte avec l'itinéraire indiqué
- échanger vos numéros de téléphone portable.

Au cours de la randonnée

L'animateur doit avoir le sens du terrain pour conserver le rythme de la marche et la cadence. Il doit savoir économiser les forces physiques.

Il doit être sûr de lui, et rester le « patron » du groupe en toutes circonstances.

▪ **Se placer à l'avant du groupe : c'est indispensable pour guider.**

- **Mais vérifier très fréquemment que tout le monde suit**, en particulier à chaque intersection pour éviter de perdre une partie de son groupe : l'animateur a la responsabilité de s'assurer que tout le monde suit. Repérer le(s) traînard(s).

- **Recompter les participants** après les intersections et aux pauses.

- **Faire des pauses régulières.**
 - En cas de canicule, faire une pause boisson au moins toutes les heures et inciter les participants à s'hydrater généreusement.
 - Dans tous les cas, penser à s'alimenter régulièrement en eau.

- **Maîtriser en permanence le temps**
 - en tenant compte du rythme du groupe,
 - en comparant la distance parcourue à la distance restant à parcourir.
 - Si le temps restant risque d'être à peine suffisant pour prendre le train, ou si la nuit arrive :
 - ✓ le dire pour faire accélérer le rythme,
 - ✓ couper au plus court : prendre des petites routes mais se signaler aux automobilistes (lampe de poche ou bande fluo),
 - ✓ ne pas prendre de risques en essayant un raccourci incertain.

- **Rester maître du groupe :**
 - être à l'écoute des participants, mais ne pas se laisser imposer les choix des autres (rythme, parcours, etc.) ;
 - être transparent sur les changements qui peuvent survenir au cours de la randonnée ;
 - éventuellement proposer plusieurs options mais, après débat, savoir trancher.

La décision finale appartient à l'animateur responsable et à lui seul.

A la fin de la randonnée

- **En attendant le train du retour**

- ***S'assurer que tout le monde est arrivé*** (avant de monter dans le train, l'animateur ou le serre-file attend le dernier randonneur).
- ***Marquer une attention discrète à certains participants*** : demander à chacun des « nouveaux » si ça lui a plu, etc... ; si certains participants ont eu un problème particulier pendant l'activité (blessure, fatigue...), il peut être bienvenu de s'enquérir de leur état...

- **Dès le lendemain,**

informer Rando's par un courriel au secrétaire secretaire@randos.org :

- du nombre de participants, de nouveaux, de femmes
- éventuellement des difficultés rencontrées.

4. S'orienter pendant une randonnée

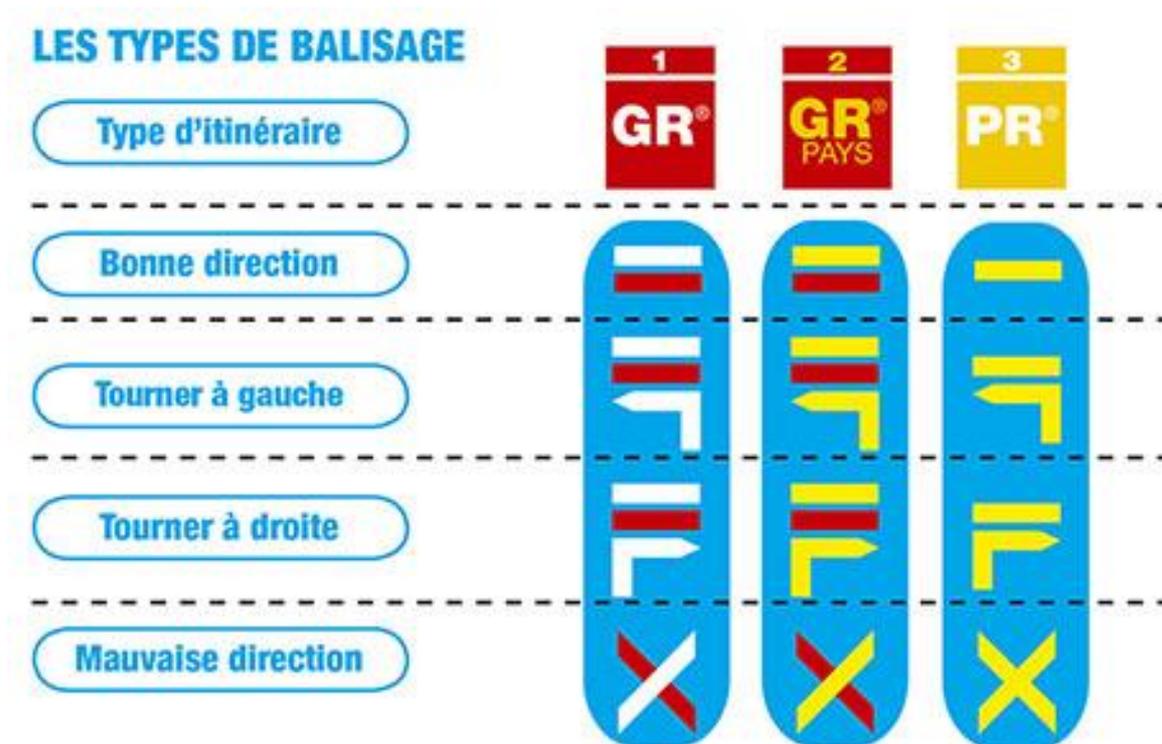
Se diriger à la sortie de la gare

- **Quelques pièges à éviter à la sortie de la gare**
 - Sortir du mauvais côté de la voie ferrée
 - Suivre un sentier balisé ou un chemin dans la mauvaise direction

Suivre un sentier balisé

- **Où se trouvent les balises ?**
 - A hauteur du regard, sur un support vertical (arbre, poteau, panneau routier, mur, piquet de clôture)
 - En cas d'absence de support vertical, à même le sol ou sur une pierre
 - En cas d'absence de support (champ), la direction peut être indiquée très en amont par rapport au carrefour

- **Les principales difficultés**
 - Balises effacées ou recouvertes par la végétation
 - Multiplicité des types de balises (exemple : forêt de Fontainebleau)



Le GR® : itinéraire de grande randonnée, en ligne ou en boucle homologué par la FFRandonnée. Il est composé d'un numéro et généralement d'un nom (par exemple : GR® 3 La Loire sauvage à pied).

Il est balisé en **blanc** et **rouge**.

Il permet de découvrir, en randonnée itinérante, un territoire ou une région (qu'elle soit administrative, géographique, historique, culturelle ou autre).

GR® de Pays : Lorsqu'il demeure au sein d'une même entité géographique, il peut être appelé GR® de Pays..

Dans ce cas, il est balisé en **jaune** et **rouge**.

Le PR : itinéraire de promenade et de randonnée est linéaire ou en boucle, d'une durée égale ou inférieure à la journée (une journée de marche correspond à une étape, soit 20 à 25 km maximum)

Suivre un sentier balisé : quelques pièges

- **La balise ne suit pas toujours le tracé de la carte**
 - La carte n'est pas à jour.
 - La balise a été déplacée pour contourner un obstacle.

- **Suivre la balise plutôt que le tracé de la carte tout en restant attentif**
 - Sur le nouveau tracé : ne pas suivre aveuglément la balise et toujours savoir où l'on se situe.
 - S'assurer que le nouveau tracé ne s'écarte pas trop de l'itinéraire prévu.

- **Ne pas se laisser entraîner sur le mauvais sentier, en particulier dans les situations suivantes :**
 - au carrefour de deux sentiers balisés ;
 - si le chemin que vous avez prévu de suivre quitte le sentier balisé ;
 - en cas de balisage imprécis.

En cas de doute, faire le point

- **Le chemin suivi ne semble pas être le bon**
 - Vérifier à la boussole que la direction suivie correspond à la carte ;
 - vérifier que les points de repère (ligne haute tension, château d'eau , etc... correspondent à ceux figurant sur la carte ;
 - le cas échéant, faire demi-tour : revenir au carrefour précédent ou à la balise précédente.

5. La sécurité pendant la randonnée

La sécurité et la prévention sont le premier devoir de l'animateur : cela requiert bon sens et attention permanente.

Il faut être attentif à l'état de forme du groupe et à son évolution au cours de la journée. Mieux vaut déceler une faiblesse rapidement (pour apporter tout de suite une réponse adaptée) qu'attendre une complication.

La sécurité en randonnée se prépare aussi dès le matin à la gare : voir ci-dessus, chapitre 3. « Animer une randonnée - Sur le lieu de rendez-vous, l'accueil des participants - Veiller à l'état physique et à l'équipement des participants. »

Traverser une route

▪ Principaux dangers

En groupe, on est souvent beaucoup moins attentifs : quand vous vous engagez sur une route, spontanément les gens vous suivent sans regarder.

▪ Les routes qu'on ne traverse en aucun cas

- Voie express ou autoroute
- Route avec terre-plein central et glissière de sécurité hors agglomération

▪ Où traverser une route ?

- A un endroit dégagé. Eviter de traverser dans une courbe ou en haut d'une côte manque de visibilité = danger.
- Suivre les balises : elles permettront de traverser à un endroit sécurisé.
- L'idéal : sur un pont ou en souterrain.
- A un carrefour aménagé : feux ou rond-point.
- Sur un passage piéton situé à moins de 50 mètres

▪ Avant de traverser, l'animateur doit faire preuve d'autorité :

- être en tête du groupe avant d'aborder la route ;
- arrêter le groupe pour le rassembler.

- **Au moment de traverser**

- Si la visibilité est bonne : faire passer tout le groupe ensemble.
- Si la visibilité est mauvaise l'animateur traverse en premier,
 - ✓ ensuite, il fait en sorte d'être visible des automobilistes,
 - ✓ enfin, il fait signe aux participants quand ils peuvent traverser.

- **Ne pas arrêter la circulation pour faire traverser le groupe : cela pourrait provoquer un accident.**

Longer une route

- **Les routes qu'on ne longe en aucun cas**

Les mêmes que celles qu'on ne traverse pas : autoroutes, routes à grande circulation ou avec une glissière centrale

- **Comment longer une route**

- S'il n'y a pas de trottoir, les groupes de randonneurs marchent :
 - ✓ soit **en colonne par 2** sur le côté **droit** de la chaussée, en groupes de 20 mètres maximum, distants d'au moins 50 mètres les uns des autres ;
 - ✓ soit **en file indienne** sur le côté **gauche** de la chaussée.
- Cependant, choisir le côté de cheminement avec bon sens :
 - ✓ ne pas traverser deux fois une route si le chemin suivi se trouve à proximité et du même côté de la route ;
 - ✓ choisir le côté où il y a le plus d'espace ; choisir de préférence l'extérieur de la courbe pour voir et être visible.
- Se ranger bien sur le côté : ne pas hésiter à reprendre les gens qui sont trop au milieu.
- De nuit ou par temps de brouillard, se signaler aux automobilistes (lampe de poche, bande fluo).
- Dans tous les cas, se placer là où le risque est le moins important.

Sur un chemin ou un sentier : d'autres dangers

▪ **Motos, VTT, chevaux**

- Ils arrivent vite.
- On ne les voit pas toujours arriver.
- Les vélos ne font pas de bruit.
- Alerter le groupe : que tout le monde se range.

▪ **Chasseurs en battue :**

- Le groupe doit impérativement **rester groupé, bien en vue sur un chemin balisé, et faire du bruit.**
- Se renseigner sur la zone d'activité des chasseurs, et changer d'itinéraire si la prudence l'exige.

▪ **Ne pas longer de près ni traverser les voies ferrées hors des passages aménagés :**

en cas d'accident, l'animateur serait indéfendable.

En cas d'accident ou de malaise

Rassurer, occuper tous les membres du groupe, ne pas laisser place à l'affolement ou à l'abattement, analyser calmement la situation pour prendre la bonne décision.

- **Toute personne présente sur le lieu d'un accident a l'obligation légale de porter secours** (la non-assistance à personne en danger est un délit) **DANS LA LIMITE DE SES COMPETENCES** : si l'on n'est pas secouriste, on doit seulement **PROTEGER et ALERTE**.
- **Il est vivement conseillé aux animateurs de suivre une formation aux Premiers secours** qui peut être prise en charge financièrement par l'association (se renseigner : president@randos.org)

Conduite à tenir en cas d'accident ou malaise

Apporter les premiers secours exige une qualification : un geste inadapté peut aggraver l'état de la victime.

Donc si personne sur place n'a de compétence, contentez-vous de suivre le protocole ci-dessous et d'appliquer les instructions données par le SAMU.

Avant même de secourir directement la victime, deux actions à accomplir impérativement et dans l'ordre ci-dessous :

- **P** : protéger,
 - **A** : alerter,
 - **S** : secourir
-
- **1°. Protéger : dans l'ordre suivant (pour éviter le sur-accident) :**
 - **soi-même** : pour aider, il faut rester vivant et pas blessé... ;
 - **le groupe** : mettre tout le groupe en sécurité, ainsi que les autres personnes éventuellement présentes sur les lieux ; les éloigner de la victime ;
 - **la victime** :
 - ✓ faire place nette autour d'elle ;
 - ✓ ne garder qu'une seule personne près du sujet.
 - ✓ Évaluer la situation pour le blessé. Sa blessure est-elle :
 - bénigne,
 - potentiellement dangereuse,
 - grave, pouvant mettre la vie du blessé en danger ?

Si la victime est sur une voie de circulation, poster à 150 ou 200 mètres (dans chaque sens) une personne pour faire signe à tout véhicule de ralentir ou s'arrêter, selon le cas.

▪ **2°. Alerter**

en composant le numéro du SAMU : 15 (en France) ou 112 (ailleurs en Europe).

Le **Service d'Aide Médicale d'Urgence** (SAMU) prend en charge la personne en détresse ; un médecin évalue par téléphone la gravité de la situation et mobilise les ressources adaptées :

- conseil téléphonique pour les soins à donner sur place (24h/24h) au service de toute personne confrontée à un problème de santé ;
- médecin généraliste ;
- transport éventuel et type de transport ;
- service départemental d'incendie et de secours ;
- intervention sur place du service médical d'urgence et de réanimation (SMUR) ;
- coordination des moyens et suivi des interventions.

▪ **3°. Secourir**

- Installation confortable et/ou position de sécurité (PLS)
- Immobilisation et/ou contention,
- Pansements compressifs et soins de plaies,
- Couvrir et rassurer le blessé

▪ **L'animateur est un organisateur en attendant les secours qualifiés**

1. En situation d'urgence, l'animateur demande aux personnes présentes si quelqu'un est médecin, infirmier, secouriste...

Si oui, c'est la personne la plus qualifiée qui prend en charge la victime pour intervenir efficacement et faire le lien avec les secours. Tout en restant à sa disposition, l'animateur peut alors s'occuper du groupe qui reste sur place jusqu'à ce que les secours qualifiés l'autorisent à repartir.

2. L'animateur n'effectue de gestes de secours que dans les limites de ses compétences. A défaut de compétence, il s'abstient et dissuade toute autre personne non qualifiée de tenter des gestes « de secours ».

3. L'animateur désigne des personnes pour aider, selon la situation :
 - ✓ une pour protéger la victime et ses effets,
 - ✓ une pour alerter les secours,
 - ✓ une pour sécuriser le groupe.
4. Par souci d'efficacité maximale, un seul interlocuteur doit se dégager pour mesurer la gravité de la situation et être l'interlocuteur du SAMU.

▪ **Protocole d'alerte au SAMU en cas d'urgence**

1. OBSERVER

- La victime répond-elle aux questions ? A-t-elle perdu connaissance ?
- Respire-t-elle ou non ? Sans difficulté ? Ou avec difficulté ?
- Saigne-t-elle ? Abondamment ?
- Depuis combien de temps ressent-elle les symptômes ?
- Est-elle en traitement ?
- A-t-elle déjà eu le même problème (malaise...) ?
- A-t-elle été hospitalisée récemment ?

Le SAMU va demander de décrire les symptômes avec le plus de précision possible.

2. ALERTER

- Téléphoner au 15 (si vous êtes en France) ou 112 (si vous êtes ailleurs en Europe).
- Donner vos nom, prénom, et le n° de téléphone auquel on peut vous rappeler.
- Indiquer votre localisation la plus précise possible, à l'aide de la carte ou du GPS
- Préciser le type d'événement (chute, malaise... etc.).
- Décrire le plus exactement possible l'état de la victime.
- Ne jamais raccrocher le premier.
- Laisser la ligne téléphonique disponible.

3. APPLIQUER LES CONSEILS DONNÉS PAR LE SAMU

- Couvrir et rassurer la victime mais **ne pas la déplacer** (sauf en cas de danger grave, immédiat et impossible à maîtriser).
- **Ne pas laisser la victime seule** ; lui parler ; ne pas la laisser s'endormir.
- **Ne rien donner à boire** à la victime, même si elle le demande.
- **Ne donner aucun aliment** (sucre...)
- **Ne donner aucun médicament** sans ordre du médecin du SAMU. Si la victime est consciente et demande un médicament qu'elle a dans ses effets : demander d'abord l'avis du médecin du SAMU.

Si la victime insiste, lui remettre (dans la main) ce qu'elle demande, mais la laisser l'avaler seule : c'est SA responsabilité.

- Rappeler le 15 en cas d'évolution de l'état.

4. RESTER CALME ET FACILITER L'ARRIVEE DES SECOURS

5. Dès que possible, PREVENIR LE PRESIDENT DE L'ASSOCIATION

president@randos.org

▪ **Fiche aide-mémoire à imprimer et à garder avec soi**

CONDUITE EN CAS D'ACCIDENT

Dans ce cas, vous n'êtes qu'un ANIMATEUR de RANDONNÉE PEDESTRE (et non un médecin).
NE FAITES QUE CE QUE VOUS SAVEZ REELLEMENT FAIRE, dans le calme, avec LUCIDITE et BON SENS.

☞ **1 - GERER LE GROUPE** (rapidement)

PROTEGER le groupe (mise à l'écart, évacuation...)
RASSURER et **RESTER CALME**

Eviter le SURACCIDENT et NEUTRALISER les problèmes potentiels collectifs (panique....)

↳ **ALERTE IMMEDIATE ? OUI-NON**

☞ **2 - GERER LE (ou LES) BLESSE (S)**

PROTEGER (éviter l'aggravation, le suraccident)
FAIRE LE BILAN (Cf cours de secourisme)
ALERTER NON - OUI (téléphone, message...)
SECOURIR (Cf cours de secourisme)

LES POINTS 1-2 SONT A REEVALUER TOUTES LES 15 mn.

☞ **3 - GERER L'ATTENTE** des secours

Evolution du groupe et du blessé

☞ **4 - APRES L'ACCIDENT**

Déclaration dans les 5 jours (FFRandonnée)

MESSAGE D'ALERTE



15

(samu)

17

(gendarm)

18

(pompiers)

112

(appel d'urgence)

- 1 Nom – prénom de l'appelant
- 2 N° tél. – N° de borne - lieu d'appel
- 3 Nature de l'accident - heure
- 4 Risques éventuels
- 5 Localisation précise de l'accident
Moyens d'accès
- 6 Nombre de blessés _____
- 7 Nombre de valides _____
- 8 Premières mesures prises ou gestes (ou à) effectués
- 9 Attendre confirmation avant de raccrocher
- 10 Attendre d'être rappelé

Etat apparent du (des) blessé(s)

1	SAIGNE	PARLE	RESPIRE	POULS
	MALAISE	BRÛLURE	PLAIE	FRACTURE
2	SAIGNE	PARLE	RESPIRE	POULS
	MALAISE	BRÛLURE	PLAIE	FRACTURE
3	SAIGNE	PARLE	RESPIRE	POULS
	MALAISE	BRÛLURE	PLAIE	FRACTURE

6. Responsabilité de l'animateur et assurance

La responsabilité de l'animateur

- **L'animateur n'a pas une obligation contractuelle « de résultat » :**

tout participant est censé avoir accepté les risques normaux inhérents à la randonnée (se tordre le pied dans une ornière, etc.).

- **Mais l'animateur est délégataire de l'obligation de sécurité que l'association assume à l'égard de ses membres.**

Il a une responsabilité civile contractuelle à l'égard de chaque participant à son activité. Il répond non pas de tous les accidents mais de ceux causés (au moins en partie) par sa négligence, son imprudence, son inconscience ou son incompetence, dans la conduite de l'activité.

- **Sa fonction d'encadrement engage aussi sa responsabilité civile à l'égard des tiers.**

Exemple : après un carambolage provoqué par la traversée d'une route en désordre, l'animateur peut être assigné en justice par l'automobiliste accidenté.

- **La responsabilité pénale de l'animateur est engagée**

si la victime (un randonneur ou un tiers) subit un préjudice grave imputable à la méconnaissance par l'animateur du devoir le plus élémentaire de prudence.

L'assurance de Rando's IdF

- **Le contrat d'assurance**

garantit la responsabilité civile de l'association, de ses animateurs et de ses adhérents à jour de leur cotisation pour les accidents occasionnés.

▪ **L'assurance de l'animateur**

Déléataire de l'obligation de sécurité qui incombe à son association, l'animateur bénéficie de la même garantie de responsabilité civile que son association à l'égard des randonneurs qu'il encadre.

- Il est assuré comme randonneur mais aussi comme animateur.
- Mais lorsque l'animateur encadre hors de Rando's IdF ou d'une autre association membre de la Fédération Française de Randonnée, même s'il est breveté fédéral, sa licence le couvre comme randonneur mais non comme animateur.

▪ **Emporte toujours ta carte d'adhérent- de licencié de la Fédération Française de Randonnée :**

Les renseignements essentiels dont le numéro de licence y figurent.