Mémo sécurité de Rando Echiré

L'animateur, qui a en charge la conduite de la randonnée, est le responsable de l'ensemble du groupe**. Pour exercer cette responsabilité, **il s'appuie sur des assistants et serre-files ainsi que sur la bonne volonté de l'ensemble du groupe**. Mais **c'est bien lui seul qui, au final, valide les différentes actions.

Equipements des animateurs et serre-files

+ Gilets de sécurité (ou sur-sacs)
+ Drapeaux rouges : 3 ou 4 par rando (devant, derrière et au milieu)
+ Sifflet
+ Trousse de secours avec les numéros des secours (le 15, …)

Animateur : avoir un téléphone portable facilement accessible dont la sonnerie est audible (donc pas forcément dans le sac à dos !)

Les randonnées doivent être préparées,

- Avec reconnaissance de l'itinéraire (distance, dénivelé, autorisations si passages privés, …)
- Prévisions météo
- Lieux pour les pauses (notamment pour les dames)
- Possibilité de repli ou de raccourci (si changement brutal de situation météo par exemple). Attention, les raccourcis empruntent davantage de route et donc augmentent les risques.
- Possibilité de parking (notamment si le groupe peut être important)

Rappeler aux randonneurs les différentes informations :

- Annoncer les principales caractéristiques de l'itinéraire (distance, dénivelé, passages dangereux, …)
- Rappeler les consignes de sécurité
- Rappeler la nécessité de respecter les espaces traversés, publics ou privés (par exemple rappeler que la cueillette est interdite !)
- Désigner le serre-file
- Rappeler que l'encadrant est responsable
- Rappeler aux bénéficiaires du co-voiturage la nécessité d'indemniser le conducteur

Départ :

- On part à l'heure !
- Mais on ne fait pas de départ en randonnée s'il y a une vigilance canicule, tempête,…

Pendant la randonnée :

- L'animateur doit avoir la bonne allure et doit s'assurer régulièrement que le groupe suit.
- Attention lors des pauses à ne pas repartir trop vite (laisser le temps aux derniers arrivants)
- Consigne aux randonneurs : si on s'écarte du groupe, par exemple pour un besoin naturel, laisser son sac à dos visible, en bordure du chemin.

Attention à ne pas oublier des randonneurs, notamment en repartant après un arrêt !

Traversée de route :

- Privilégier les passages piétons quand c'est possible (mais en regroupant les randonneurs et en les invitant à traverser rapidement)
- Si groupe nombreux, faire plusieurs sous-groupes pour la traversée, **selon instruction de l'animateur.**
- Traverser rapidement avec un serre-file qui pousse le groupe ou chacun des sous-groupes
- Dans certains cas, la traversée en *râteau* peut-être la bonne solution
- **Dans tous les cas, c'est l'animateur qui détermine la manière de traverser et qui donne l'ordre de traverser**, en s'appuyant sur les serre-files.

Circulation longeant la route :

- File indienne (à gauche) ou par deux (à droite). **Là encore, suivre les instructions de l'animateur.** Si le groupe est trop important, faire plusieurs sous-groupes (longueur de 20 mètres maxi) espacés d'une cinquantaine de mètres.
- Marcher du coté le plus sécurisant en fonction du profil de la route (courbes, …) et des traversées. Ce n'est pas forcément à droite.
- Si nécessaire, mettre un porte-drapeau devant et/ou derrière, à distance pour prévenir les automobilistes
- Le drapeau à l'horizontal lorsqu'il est agité permet d'inviter les automobilistes à ralentir

Le randonneur doit :

- Avoir un équipement adapté :
  - Chaussures (adaptées au terrain et aux conditions météo)
  - Tenue (froid, chaud, pluie, soleil)
  - Sac à dos avec bouteille d'eau (toujours), en-cas à grignoter (s'il y a lieu)
  - Papier d'identité, carte vitale, licence, …
- Avoir la condition physique correspondant à l'itinéraire proposé
- Respecter les consignes des encadrants :
  - Notamment lors des passages sur la voie publique et les traversées des routes.
  - Quant au respect des espaces traversés
- Rester derrière l'animateur.
- Laisser son sac à dos visible, en bordure du chemin et en informer le serre-file, s'il s'écarte du groupe, par exemple pour un besoin naturel.

Choisir la randonnée adaptée à l'état de forme

***Mercredi* : 4 à 5 km à 2.5 km/h environ pause comprise**

***Mardi* : 8 à 10 km à 3.5 km/h environ pause comprise**

***Jeudi* : 11 à 13 km à 4 km/h environ pause comprise**

***Lundi* : 22 à 25 km à 4 km/h environ pause comprise (sauf pause-déjeuner)**

***Samedi* : Plusieurs groupes allant de 5 à 7 km/h …..**

***Rando patrimoine (lundi)* : voir avec l'animateur au cas par cas**