

Consignes sécurité à lire absolument

En complément voici les consignes édictées par la Fédération Française de la Retraite Sportive concernant les randonnées : **CONDUITE A TENIR ET PRINCIPES DE SECURITE**

La responsabilité du pratiquant

- ✓ La propre sécurité du pratiquant est avant tout assurée par sa propre vigilance. Il veillera, par son comportement, à ne pas mettre en péril sa sécurité ni celle du groupe.
- ✓ En cas d'arrêt « intempestif » c'est-à-dire hors des repos prévus par l'animateur, le serre file doit en être informé. En randonnée, le pratiquant laissera également son sac en vue sur le bord du chemin
- ✓ Les pratiquants auront toujours dans leur sac les médicaments d'urgence qui leur sont nécessaires, avec leur mode d'emploi. Les trousse de secours dont sont munis les animateurs ne doivent contenir aucun médicament, pas même un comprimé de paracétamol.

La responsabilité de l'Animateur

- ✓ En cas d'alerte météo, pluie annoncée, vigilance orange ou plus, la sortie du jour sera obligatoirement annulée.
- ✓ La responsabilité de l'Animateur commence à partir du point de départ de la sortie et se termine au même point. Ainsi, un pratiquant ne doit pas quitter le groupe avant le terme prévu.
- ✓ L'animateur est responsable de son groupe : il doit refuser un participant dont l'équipement (ou l'état de santé) s'avérerait inadapté à la sortie proposée, de même qu'un pratiquant qui persisterait à ne pas respecter les principes de sécurité évoqués dans ce texte.
- ✓ L'animateur doit caler son rythme sur les pratiquants, même si l'un d'entre eux semble plus lent. Il conseillera ce dernier sur le niveau à choisir pour les prochaines sorties.
- ✓ En randonnée, lors de la traversée de routes, l'animateur donne le signal de la traversée. S'il existe une signalisation, elle doit être impérativement respectée. De même, l'animateur indique le sens du déplacement en fonction de la taille du groupe et de la conformation du terrain.

En résumé

- 1) **Apprécier ses propres aptitudes du moment.**
- 2) **S'équiper correctement** (vêtements, chaussures montantes, boisson, nourriture) en fonction du temps et du terrain. **Vérifier l'état de son matériel.**
- 3) **On ne dépasse pas l'animateur**
- 4) **Respecter les consignes de sécurité données par l'animateur.** C'est en effet à l'animateur qu'il incombe, en fonction des situations réelles, de choisir la solution la plus sécurisée, à charge pour les participants de respecter ces consignes.