



**Guidel Rando**  
randonnée & longe côte

## Le Meneur et sa randonnée

- . Organiser
- . Conduire
- . Encadrer
- . Sécuriser
- . Gérer  
l'incident/accident



# Le Meneur et sa randonnée

## ORGANISER SA RANDO

- Reconnaître : éviter les surprises, points dangereux, raccourci ...
- Météo : alerte orange, orage = STOP
- Difficultés adaptées : dénivelé, distance, terrain accidenté
- Autorisation(s) : respect du privé, chasse, ...
- Minimum de route goudronnée



# Le Meneur et sa randonnée

## CONDUIRE SA RANDO

- Allure de marche adaptée : rôle du serre-file, des gilets jaunes
- Faire des poses :
  - . Pose vêtement 30 à 45 mn après le départ suivant température
  - . Ensuite 45 mn à 1h00 en fonction du terrain
- Se positionner à tous moments => carte, GPS
  - . Distance / direction point remarquable (village, lieu dit, ...)
- Observer son groupe pour adapter : fatigue, difficulté...
- Commenter les lieux, les monuments intéressants
- Respecter l'environnement : flore, faune, lieu privé



# Le Meneur et sa randonnée

## ENCADRER SA RANDO

- Prendre en compte son groupe au départ:
  - Meneur** : présenter meneur, serre-file, gilets jaunes...
  - Itinéraire** : présenter son itinéraire
  - Sécurité** : file indienne à gauche, traversée route, ...
  - Équipement** : tenue et chaussures adaptées, chapeau, pluie
  - Consignes particulières** : chaleur/boisson, voiture fermée, respect flore/faune, lieu privé...
- Gérer les points dangereux
- Communiquer avec son serre-file (carte itinéraire)
- Faire respecter les consignes données : sifflet, voix, ...



# Le Meneur et sa randonnée

## SECURISER SA RANDO

- → Sécurité = obligation de moyens
- Le couple meneur / serre-file obligatoire + gilets jaunes sur les côtes
- Gilets jaunes + trousse 1<sup>er</sup> secours obligatoires
- Passages de route et points dangereux organisés et encadrés
- Progression en file indienne à gauche sauf cas particulier (ex courbe dangereuse)
- Faire des sous-groupes (espacés de 50 m) si nécessaire et désigner un responsable/groupe



# Le Meneur et sa randonnée

## GERER UN INCIDENT/ACCIDENT

- Prendre du recul, vue d'ensemble, déléguer
- Gestion du groupe : écarter, mise en sécurité
- Savoir donner l'alerte:
  - . Fiche « MESSAGE D'ALERTE »
- Gestion du blessé/malade : PSC1
  - . Bilan / Secourir
  - . Protéger / Rassurer / Parler
- Gérer l'attente des secours / Évolution victime
- Déclaration FFRandonnée sous 5 jours

## 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

- 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



**15**

(samu)

**17**

(gendar<sup>ie</sup>)

**18**

(pompiers)

**112**

(appel  
d'urgence)

### 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