

*Environnement*

*Sécurité*

*Equipement*

*Alimentation*

*Formation*



## AVANT PROPOS

Randonnée en liberté, randonner accompagné, cela peut paraître paradoxal, mais dans les associations fédérées de la randonnée pédestre, c'est une évidence.

Dans ce guide, les randonneurs, débutants ou non, trouveront les conseils pour randonner l'esprit tranquille.

En groupe ou en solo, la pratique nous le démontre régulièrement, quelques règles de base sont utiles pour cheminer à travers les sentiers.

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Côte d'Or réalise ce guide afin de vous aider à mieux concevoir vos randonnées.

Toute l'année il peut aussi conseiller les associations et leurs animateurs, leur proposer des formations.

Pour toute question ou remarque concernant ce guide, vous pouvez le contacter.



*Petit plus sur Internet :*

Un site dédié aux loisirs en Côte d'Or

- [www.bouger-nature-en-bourgogne.com](http://www.bouger-nature-en-bourgogne.com)



## PREALABLE

### La randonnée : un sport

La randonnée est avant tout une activité de plein air, d'échanges et de découvertes. Dès lors que la distance parcourue augmente, que le dénivelé se fait plus sévère, ou que les conditions météorologiques se dégradent, la randonnée peut vite devenir difficile.

### Quelle que soit la saison, le temps peut changer très rapidement.

Une randonnée peut devenir difficile, voire dangereuse en cas d'intempéries.

*Pensez à consulter la météo avant le départ :  
Sur Internet [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) ou par téléphone au 3250.*

### Vous devez être en bonne santé et avoir une condition physique adaptée au parcours que vous avez choisi.

Si vous avez un doute sur votre aptitude, consultez votre médecin pour avis. N'oubliez pas de lui préciser le type de randonnée que vous envisagez de faire (votre médecin n'est pas forcément randonneur lui-même). Une simple aptitude à la marche ne veut pas dire que l'on est capable de faire un long parcours avec du dénivelé

*Le CDRP21 et la FFRandonnée Pédestre vous recommandent de fournir un certificat médical pour la pratique en club.*

### Si vous êtes débutant ou si vous n'avez pas pratiqué la randonnée depuis longtemps, il est prudent de prévoir une progression dans le choix des difficultés.

Dans tous les cas, avant de choisir votre randonnée, informez-vous sur sa difficulté auprès de votre animateur ou de votre association.

## COMMENT S'ÉQUIPER ?



Il est nécessaire d'utiliser un matériel et une tenue vestimentaire adaptés aux difficultés, à la durée de la randonnée et aux conditions météorologiques

● **Les chaussures : outil de base du randonneur** (au sens propre comme au sens figuré). Elles doivent bien tenir la cheville, posséder une bonne semelle pour ne pas glisser, résister à l'eau et, dans tous les cas, assurer un bon confort.

Choisissez un modèle adapté à votre pratique de la randonnée et n'oubliez pas qu'il n'y a pas de bonnes chaussures sans de bonnes chaussettes.

● **Les vêtements : amples et confortables.** Le temps peut changer très vite, même lors d'une courte randonnée. En toute saison, il convient d'emporter un vêtement chaud et de quoi vous protéger des intempéries (coupe vent, parapluie, cape, etc.).

**En été**, casquette, lunettes de soleil, crème solaire.

**En hiver**, gants et bonnet.

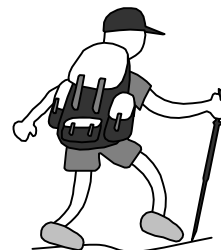
Lors de votre randonnée, vous pouvez être amenés à traverser des champs de ronces, des orties, des passages rocheux ; un pantalon, même léger, peut être le bienvenu.

● **Le sac à dos : confortable, pratique**, et doté de quelques poches. De 25 à 35 litres, c'est suffisant pour les randonnées à la journée ou demi-journée.

● **Les bâtons** : ils sont utiles pour préserver vos genoux en cas de grand dénivelé. Deux bâtons diminuent jusqu'à 25% de votre poids.

### Enfin, n'oubliez pas :

- Vos papiers d'identité.
- Votre licence (pour les numéros d'assurances).
- Les noms des personnes à prévenir en cas de nécessité.
- Un couteau, une gourde.
- Une carte au 1:25 000, une boussole.
- Vos médicaments personnels.
- Un petit nécessaire pour les soins (chute, ampoules, coupures).



*Un conseil sur votre équipement ?  
la Gazette du CDRP21 ou [www.cotedor-randonnee.com](http://www.cotedor-randonnee.com)*

## QUELLES ASSURANCES CONTRACTER ?



La randonnée pédestre n'est pas à proprement parler un sport à risque. Chaque année cependant, quelques dizaines d'accidents surviennent au cours de sorties souvent indépendamment de leur difficulté.

**Il importe donc d'être correctement assuré.**

### ● Assurance individuelle

Généralement, la pratique de la randonnée est couverte par votre assurance personnelle.

Il convient cependant de vérifier les conditions de ces assurances et leurs limites, notamment en cas de rapatriement.

La FFRandonnée, à partir de 0,50 € par an, vous permet d'être correctement assuré en responsabilité civile pour la pratique spécifique de la randonnée.

D'autres formules permettent d'avoir une couverture complémentaire en cas d'accident corporels, ou d'élargir les garanties pour d'autres sports et loisirs de plein air (VTT, via ferrata, ski, alpinisme jusqu'à la cotation PD, etc.).

Votre association possède un dossier complet sur ces garanties, renseignez-vous.

### ● Assurance de l'animateur

Généralement, l'animateur n'est pas assuré dans sa fonction de responsable du groupe, ni par son association, ni par lui-même. Pourtant, il sera le premier à être inquiété en cas d'accidents corporels ou si un décès survient dans le groupe (ça arrive).

L'assurance de la FFRandonnée, incluse dans les licences IR, IRA ou IMPN (ou FR, FRA, FMPN ou FRAMP pour les familles), l'assure et prend en charge les frais de justice auquel il peut être confronté. **Mais à la condition impérative que tous les participants soient licenciés et assurés FFRandonnée.**

**Votre animateur bénévole mérite bien au moins cette protection.**

### ● Assurance de l'association

L'association est généralement assurée pour sa responsabilité civile et paie une prime à une compagnie d'assurance. Dans l'hypothèse où tous les adhérents du club sont licenciés FFRP (IR, IRA ou IMPN ; FR, FRA, FMPN ou FRAMP), l'association est automatiquement assurée pour sa responsabilité civile sans que cela ne lui coûte rien.

6

## COMMENT SE COMPORTER EN RANDONNEE ?

### ● Vis à vis de l'animateur

**Votre animateur est toujours un bénévole.** La randonnée est son loisir et doit être pour lui aussi un moment de plaisir. Par l'application de l'article 1384 du code civil, vous êtes légalement placés sous sa responsabilité. Vous devez respecter ses consignes, en particulier lorsqu'elles concernent la sécurité.

Afin d'éviter toute prise de risques inutiles et compte tenu de l'itinéraire projeté, **l'animateur a le droit de refuser un participant** mal équipé ou en condition physique inadaptée.

**Vous ne devez jamais quitter le groupe, ni le devancer, ni vous laisser distancer** sans avertir votre animateur. Enfin, **vous devez signaler toute difficulté** survenant à l'arrière du groupe. Si vous devez vous isoler, n'oubliez pas de laisser votre sac au milieu du sentier ; vos amis sauront ainsi qu'il manque quelqu'un.

Pour améliorer la sécurité du groupe, votre animateur pourra vous solliciter pour être serre-file.

Au terme de la randonnée, si quelque chose ne vous a pas convenu, faites-en part directement à votre animateur. Il en tiendra compte et vous expliquera les raisons de ses choix. Votre animateur est un randonneur comme vous.

**Pour vous faire découvrir les chemins et ses secrets, son seul salaire sera votre sourire et votre bonne humeur.**



*Par courtoisie pour les autres pratiquants, il est conseillé de ne pas randonner avec votre chien.*

## COMMENT SE COMPORTE EN RANDONNEE ?

### ● Passage sur les routes

Lorsque vous êtes sur une route, **c'est le code de la route qui s'applique.**

L'article R 412.42 du code de la route impose la circulation des groupes de piétons sur le bord droit de la chaussée. En effet, la circulation sur le bord gauche d'un ensemble de personnes de la taille d'un grand véhicule s'assimile à la circulation d'un véhicule à contresens. Toutefois, il est possible de se tenir sur le bord gauche de la chaussée si l'on progresse en colonne, un par un. Il est alors recommandé d'utiliser l'accotement et de placer un responsable à l'avant et à l'arrière du groupe.

*Vous trouverez de plus amples informations dans la brochure « Assurances, Responsabilités et Sécurité » de la FFRandonnée adressée à toutes les associations.*

### ● Le covoiturage

La pratique du covoiturage devient un mode de transport « alternatif » au chacun pour soi et à la consommation énergétique effrénée. Attention si vous optez pour ce mode de transport au sein de votre association, nous vous recommandons de fixer, en bureau ou conseil d'administration, un barème de défraiement pour le propriétaire du véhicule. Un règlement intérieur peut aider à fixer ces règles.

*Le covoiturage ne fait l'objet d'aucune définition officielle, ni d'une législation spécifique. Il est considéré comme un service amical qui se limite tout au plus au partage des frais. Le conducteur ne doit donc accepter aucune rémunération supérieure à la contribution aux frais et ne réaliser aucun bénéfice sur ses trajets. Sinon, il entre dans le champ du transport rémunéré de personnes et est assujéti à la souscription d'une assurance professionnelle spécifique.*

*NB : si tous les passagers d'un véhicule sont licenciés FFRP, le trajet aller-retour « domicile-lieu de la randonnée » est couvert par l'assurance fédérale.*



## COMMENT SE COMPORTE EN RANDONNEE ?

### ● Boire et bien s'alimenter

La pratique de la randonnée exige un minimum d'efforts et une consommation d'énergie et d'eau supérieure à la normale. Avant la randonnée, vous devez être bien alimenté. Prenez un bon petit déjeuner. Surtout ne partez jamais le ventre vide.

Emportez assez d'eau pour la journée (1 litre au moins par personne, voire 2 en été) et un pique-nique suffisant. Quelques aliments énergétiques pour grignoter pendant la marche vous apporteront un confort supplémentaire.

Un thermos de boisson chaude est appréciable en hiver. Buvez et alimentez-vous régulièrement aux pauses.

**Il faut boire avant d'avoir soif et manger avant d'avoir faim.**

### ● Vis à vis de votre environnement

Où que vous soyez, vous marchez chez quelqu'un (propriétaire privé ou public) dans un espace parfois fragile, alors pensez à le respecter.

*En Côte d'Or, il existe des sites naturels protégés.*

*Pour de plus amples informations  
[www.bourgogne.ecologie.gouv.fr](http://www.bourgogne.ecologie.gouv.fr)*

### Quelques règles élémentaires :

- Restez sur les chemins
- Respectez les cultures
- Respectez la flore : modérez vos cueillettes.
- Respectez la faune : ne dérangez pas les animaux ; ceci n'empêche pas de les observer.
- Ne détériorez pas les clôtures et n'oubliez pas de les refermer.
- Ne laissez aucune trace de votre passage.
- Soyez respectueux et tolérant vis-à-vis des autres usagers ; quels qu'ils soient. En Côte-d'Or, les voies cyclables se développent (notamment autour des canaux). Certains sentiers ont une vocation à usage multiple (équestre, cycliste, pédestre). Pensez également à vous renseigner sur les manifestations.
- Evitez autant que possible les zones de chasse.

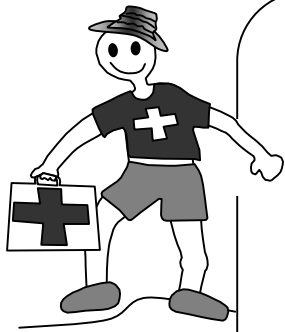


## QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

### 1/ LA PREMIERE CHOSE A FAIRE EST D'APPELER LES SECOURS

**SAMU 15 - POMPIERS 18 - N°EUROPEEN 112**

### 2/ TRANSMETTRE LE MESSAGE D'ALERTE :



- 1 - Nom et prénom de l'appelant.
- 2 - N° de téléphone ou de borne d'appel d'urgence (orange).
- 3 - Nature de l'accident.
- 4 - Risques éventuels.
- 5 - Localisation précise de l'accident et moyen d'accès\*.
- 6 - Nombre et état apparent des blessés.
- 7 - Nombre de valides.
- 8 - Premières mesures prises et gestes effectués.
- 9 - Demander l'autorisation avant de raccrocher.

\* Coordonnées UTM WGS 84. Longitude, latitude.  
Si besoin fuseau et / ou altitude.

### 3/ DÉCRIRE L'ETAT DE SANTÉ APPARENT DU OU DES BLESSÉS

Etat apparent du ou des blessés.

	Saigne	Parle	Respire	Pouls	Malaise	Plaie	Brûlure	Fracture
Blessé 1								
Blessé 2								

## FORMATION



La randonnée pédestre est une formidable ouverture sur le monde mais comme toute activité collective, elle est de plus en plus confrontée à des réglementations liées à toute gestion de groupe.

Le Comité Départemental de Côte-d'Or (CDRP21) et le Comité Régional de Bourgogne de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRandonnée) sont conscients de ces enjeux et obligations.

Plusieurs formations adaptées aux besoins des animateurs et des randonneurs sont à votre disposition pour améliorer la sécurité et la qualité de pratique de cette activité. Voici quelques exemples de formations proposées :

**Sous l'égide de la FFRandonnée, les formations proposées sont :**

#### ● Au niveau du Comité Départemental de Côte-d'Or

- **Stage diplômant Animateur de proximité (SA1)** : Il s'adresse aux animateurs et à tous les randonneurs soucieux de valider ou conforter leurs connaissances. Indispensable pour l'accès au stage Animateur Polyvalent (SA2 : ex Brevet Fédéral).

- **Stage de Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)** : Apprentissage des gestes de premiers secours adaptés aux spécificités de la randonnée, mis en place avec le concours de la "Protection Civile".

- **Stage d'Aide aux dirigeants d'association de randonnée** : Il a pour but de former les dirigeants d'un club de randonnée pédestre à tous les aspects de la vie associative : contexte juridique, organisation, développement ou management associatif.

#### ● Au niveau du Comité Régional de Bourgogne

- **Stage diplômant Animateur Polyvalent (SA2 : ex Brevet Fédéral)** : Formation au cours de laquelle sont abordées toutes les difficultés liées à l'encadrement d'un groupe.

- **Stage diplômant « Milieu nordique enneigé »** : ce stage accessible aux titulaires du SA2, est destiné à la pratique de la randonnée en milieu enneigé et permet, entre autres, d'appréhender l'usage de la raquette à neige et du GPS.

Retrouvez toutes les formations sur [www.cotedor-randonnee.com](http://www.cotedor-randonnee.com)



**Comité Départemental de la Randonnée Pédestre  
de Côte d'Or**

19 rue Ferdinand de Lesseps – BP 1601  
21035 DIJON CEDEX

[www.cotedor-randonnee.com](http://www.cotedor-randonnee.com)

Téléphone : 03 80 63 64 60



GDF SUEZ



Publication : Maquette : Commission communication du CDRP21.  
Crédit photo : CDRP 21 / G. RICHELLOT.  
Imprimerie ICO Dijon, 2000 ex, sur papier recyclé. Ne pas jeter sur la voie publique.  
Septembre 2009

