

# RANDONNEE

## Fiche « Mémo sécurité » APPN

Indications de mise en oeuvre

### Questionnement « SPECIFIQUE » à cette APSA

- La qualité de la carte est-elle suffisante ? Justesse, résolution, visibilité, traçage
- Le niveau de traçage correspond-t-il aux ressources des élèves ?
- L'enseignant a-t-il les ressources physiques pour effectuer le parcours en intégralité, et éventuellement avoir à se rendre auprès d'un blessé ?



# Avant

---

## Elèves

Savoirs sécuritaires fondamentaux

- Eléments spécifiques briefing:
  - » Ne jamais se séparer des membres de son groupe et être toujours en capacité de les voir (Repère de 10 pas maximum entre chaque marcheur)
  - » Faire preuve de vigilance aux passages dangereux; traversée rivière, routes, descentes, zones glissantes
  - » Marcher en file indienne sur les routes.

## Enseignants

- Connaître les périodes, les jours et les lieux de chasse
- Proposer un «parcours plancher» réalisable par l'élève susceptible d'être le plus en difficulté dans le groupe
- Faire une présentation au groupe de l'itinéraire prévu (distance, dénivelés, temps estimé) et des éventuelles portions difficiles ou dangereuses.

## Accompagnateur

ou intervenant extérieur

- Points de vigilance singuliers à observer:
  - » Serre-file toujours positionné en dernier, ferme la marche et signale si arrêt nécessaire pour que tout le groupe attende
  - » Ouvreur est toujours le premier et ne se fait pas doubler. Imprime un rythme que tout le monde peut suivre. S'assure régulièrement que l'ensemble du groupe suit le bon parcours. Attend aux croisements difficiles.

## Site de pratique, itinéraire

- Lors de la reconnaissance, identifier différents éléments : accès secours, pose des balises, point de rassemblement
  - » Estimation d'une durée de pratique : 3 à 6km/h en fonction du dénivelé, du niveau du groupe, de l'effectif...
  - » Risques potentiels : routes, eau, falaise, descente...
  - » Evolution possible (selon météo, état de fatigue...) : raccourcis, abris existants, point d'eau...
  - » Echappatoire (solution de repli)

## Communication, information

- Prévoir radio et/ou talkie-walkie si le réseau téléphonique n'est pas suffisant.

## Matériel

- Matériel Enseignant ou Accompagnateur
  - » Carte, boussole, trousse de secours, ravitaillement eau et alimentation, répertoire avec numéros utiles, téléphone portable pour géo localiser les élèves s'il y a plusieurs groupes (utilisation application raid UNSS), batterie du GPS chargée et piles de rechange (si recours au GPS)

- Matériel Elève:
  - » Chaussures adaptées au parcours effectué, sac à dos, eau, vêtements chauds et protégeant de la pluie et vent, sifflet.
  - » Prévoir des vêtements/chasubles visibles
  - » Trousse de secours: Annoncer avant de partir la/les personne(s) ayant une trousse (responsable, infirmière...) pour savoir en permanence où elle se trouve. Doit être transportable facilement et spécifiquement pour cette activité; couverture de survie, tire-tique

# Pendant

---

## Elèves

### Savoirs sécuritaires fondamentaux

- Si problème grave (perdu, blessure), utiliser le sifflet pour appeler à l'aide. Si urgence, appeler directement les secours.
- En cas de coup de sifflet, arrêter la randonnée pour aider la personne en difficulté
- Ne pas laisser seul l'élève blessé ou en difficulté.
- Rester sur le sentier balisé (ou non) ouvert par l'enseignant
- Rester à bonne distance des animaux, y compris d'élevage.

## Enseignant

- Etre particulièrement vigilant sur les portions à risque (route, rivière, proximité de falaise...). Eviter un étalement trop important des élèves qui composent le groupe.
- Points réguliers sur l'état de fatigue du groupe (gestion des pauses, récupération + hydratation, alimentation) :
  - » Rester attentif aux derniers et/ou aux élèves les plus en difficulté. Penser à leur laisser aussi des temps de repos (si le groupe repart dès que le dernier est arrivé, celui-ci ne récupère jamais.)
  - » Si plusieurs groupes sur un ou plusieurs itinéraires, utiliser un tableau de sécurité (heure de départ, parcours, heure de retour)
  - » Se donner des portes horaires pour pouvoir renoncer si retards probables.
  - » Fixer des points de ralliement sur le parcours
- La sécurité passe avant tout par l'acquisition rapide des contenus d'enseignements fondamentaux (légende, échelle, orientation carte, lien carte-terrain)

## Accompagnateur

### ou intervenant extérieur

- Maintenir une vigilance constante

## Site de pratique, itinéraire

- Connaître et anticiper les évolutions possibles du site de pratique en cas de changement météorologique (ex : petit ruisseau devenant infranchissable en cas d'orage...)

## Indicateurs de vigilance

- Elève éprouvant un besoin constant de faire des pauses
- Elève ayant une respiration bruyante et/ou difficile (surtout en montée, asthmatique...)
- Elève en difficulté en fin de groupe, dont la vitesse diminue fortement (hypoglycémie...)

## Traumatologies éventuelles

- Hypoglycémie, essouffement, malaise
- Entorses, fractures
- Déshydratation, insolation
- Ampoules, irritations
- Piqure (insectes, plantes), morsure (serpent, chien...), allergie, écharde, griffures.

## Après

---

### Enseignant

- Signaler son retour à l'établissement
- Bilan de l'état de santé des apprenants (Tique, ampoules, fatigue...)
- Voie d'amélioration pour la séance suivante

### Site de pratique, itinéraire

- Signaler les problèmes rencontrés (passerelles cassées, éboulements, problèmes de balisage...) Site : <https://sentinelles.sportsdenature.fr/>