MARCHE

Association Treilliéraine de Randonnée pédestre

Livret des accompagnateurs

Contacts :

Coordonnateurs des marches : Christine LANDAIS-PIPAUD
Michelle MAHE
Jean Luc JAHAN

Présidente de l'association : Fabienne BOUCHER

Dernière mise à jour : 15/08/2019

A - INTRODUCTION

Notre association de loisirs invite ses adhérents à randonner en utilisant différentes pratiques de marche et s'appuie sur un groupe de bénévoles-accompagnateurs pour encadrer ses sorties planifiées tout au long de l'année.

Une chose est sûre : Sans accompagnateur, notre association ne pourrait plus fonctionner sur le modèle d'organisation actuel tant apprécié :

Avoir le plaisir de marcher EN TOUTE SECURITE sans chercher son chemin!

Même si nos activités sont placées sous le signe de la convivialité, Marche Vive n'en oublie pas pour autant les règles de sécurité.

Ce document a pour objectif de faire une petite piqûre de rappel des consignes de sécurité ou de les faire connaître aux nouveaux accompagnateurs.

Comme vous pourrez le constater en parcourant le livret, les consignes peuvent paraître parfois disproportionnées ou les situations auxquelles elles font allusions peu fréquentes mais s'il est vrai qu'à imaginer le pire on ne l'évite pas pour autant, il est bon de connaître la réglementation et les comportements à adopter dans tous les cas.

N'hésitez pas à nous communiquer toutes les informations que vous jugerez utiles à partager.
Bonnes randonnées à tous et bonne saison 2019-2020 !
Vive Marche Vive !

B - PREREQUIS

Les marches à 5 et 6 km/h sont encadrées par des accompagnateurs BENEVOLES (reconnaissables à leur gilet de sécurité orange), à l'avant et à l'arrière du groupe. L'encadrement est organisé et planifié à l'année par le coordinateur des marches de l'association. Le coordinateur envoie un mail à chaque fin de mois pour indiquer les parcours du mois suivant et les accompagnateurs concernés, ainsi que les éventuels soucis de disponibilité. Chaque sortie doit être précédée d'une reconnaissance du parcours. Les accompagnateurs de service doivent organiser la reconnaissance, qui se fait habituellement le dimanche précédent à 9h, mais peut être ponctuellement décalée en fonction des besoins avec l'accord de tous les accompagnateurs concernés. Dans l'idéal tous les accompagnateurs de service doivent avoir fait la reconnaissance.
Les accompagnateurs de service qui ne sont pas présents pour la reconnaissance doivent le signaler. Ceux qui ne sont pas présents pour la marche doivent également prévenir, mais aussi se trouver un remplaçant.
Il en va de même pour les accompagnateurs de marche nordique.

C – LE RÔLE DE L'ACCOMPAGNATEUR

Nos randonnées sont encadrées par des accompagnateurs. Tout accompagnateur est identifié comme responsable du groupe. Un accompagnateur Marche Vive agit **au nom** et **pour le compte de l'association**.

En cas d'accident, la responsabilité de (des) encadrants sera recherchée par les assurances (au civil comme au pénal). Afin de pouvoir faire face à cette recherche de responsabilité dans les meilleures conditions, il est recommandé aux accompagnateurs, lors de la préparation et la conduite de randonnée, de suivre les préconisations suivantes :

1) S'informer et informer les participants :

a. Sur l'itinéraire,
b. Sur le terrain,
c. Sur la météo,
d. Sur le niveau des participants.

Le coordinateur des marches envoie les parcours du mois à venir par mail à chaque fin de mois. L'accompagnateur doit prendre connaissance des informations transmises et **imprimer le parcours** avant la reconnaissance.
Pour s'informer sur l'itinéraire et le terrain, il n'est pas suffisant de « connaître » le secteur,

une reconnaissance doit être faite pour:

- Prendre des points de repères pour le jour de la marche, notamment prévoir l'endroit de la pause,
- Vérifier que le tracé est toujours d'actualité,
- Vérifier que le/les chemins sont praticables (chemins trop boueux, chutes d'arbre, route devenue trop passante à la suite d'une déviation, etc. …),
- Repérer les endroits dangereux qui devront faire l'objet de consignes particulières (traversée de route dangereuse, marcher le long d'une route en file indienne obligatoire, etc. …),
- Définir les rôles de chaque accompagnateur pour le jour J (qui va devant, derrière ? ….).

Quel rôle ? Qui fait quoi ?

Les capitaines de route :

- doivent être en possession du plan (papier ou dématérialisé),
- **mènent et orientent la marche en suivant le parcours**. Ils décident des changements d'itinéraires en cas de besoin (chemins inondés, obstacles, …),
- **(MA) : veillent à la stabilité de l'allure en évitant les à-coups** (pointe de vitesse suivie d'un fort ralentissement),
- décident des pauses pour éviter que le groupe ne s'étire de trop,
- **donnent les ordres et consignes de sécurité** « en file indienne », « attention à l'obstacle ! », « voiture »,
- (MA) veillent à ne pas être dépassés.

Les serre-files :

- sont munis du plan au même titre que les capitaines de route,
- sont à la fin du groupe,
- **ne laissent personne derrière eux**,
- **préviennent de l'arrivée des véhicules (y compris les cyclistes et les joggeurs) arrivant derrière**,
- vérifient que les marcheurs ne fassent pas trop d'écart vers la gauche, que les consignes de sécurité transmises par les capitaines de route soient respectées (exemple : tout le monde en file indienne).

Au moment de l'inscription, chaque adhérent s'engage à suivre les recommandations et les consignes de sécurité transmises par les accompagnateurs.
Chaque participant a reçu le règlement intérieur ainsi que le calendrier du club sur lequel figure un paragraphe sur les consignes de sécurité. Malgré cette précaution, **il est d'usage de rappeler ces consignes avant le départ de la randonnée surtout en début d'année ou avant une sortie présentant un risque particulier.**

Consignes de sécurité transmises aux adhérents

Les marches à 5 et 6 km/h sont encadrées par des accompagnateurs BENEVOLES (reconnaissables à leur gilet de sécurité orange), à l'avant et à l'arrière du groupe.

Les marcheurs doivent rester groupés, écouter et respecter les consignes des accompagnateurs et ne pas dépasser les accompagnateurs de tête.

La marche nordique est guidée par un capitaine de route qui conduira le groupe sur le parcours qui aura été choisi. L'encadrement n'est pas défini à l'avance. Un serre-file ainsi que 1 ou 2 éclaireurs (en fonction du nombre de participants) seront désignés à chaque sortie.

Pour l'ensemble des marches, le port du gilet jaune est vivement conseillé

Le marcheur est tenu de respecter le code de la route.

En présence d'accotements et/ou de trottoirs, le groupe les emprunte en priorité. Si besoin, le groupe pourra être scindé afin de laisser un intervalle de 50 mètres entre chaque sous-groupe.

Avant chaque marche, il est d'usage d'**informer les participants concernant le nombre de kilomètres total, ainsi que la destination.**

2) Préparer la randonnée :

a. Estimer la longueur, le temps de marche effectif, les pauses et la durée globale envisagée ;
b. Estimer les endroits où un repli est possible (itinéraire alternatif, abris éventuel, accès des secours, etc.).

Les points A et B sont passés en revue grâce à la reconnaissance.

3) S'équiper :

a. En matériel d'orientation (carte, téléphone GPS),
b. En matériel de sécurité (gilet fluo, sifflet),
c. En matériel de secours (trousse de secours, couverture de survie),
d. En matériel de communication (téléphone portable, radio, etc.).

Tout accompagnateur en fonction doit :

- **être muni de son plan (papier ou dématérialisé), d'au moins une trousse de secours pour le groupe et d'un téléphone portable en marche,**
- **porter un gilet orange réfléchissant.**

4) Se comporter :

a. L'animateur est responsable jusqu'à la fin de la randonnée de l'ensemble des personnes qu'il a

prises en charge au départ et qui constituent le groupe,
b. L'animateur gère l'effort du groupe,
c. L'animateur assure la cohésion spatiale du groupe (éviter l'isolement d'un ou de plusieurs participants),
d. L'animateur sait en permanence se situer,
e. ***L'animateur fait respecter*** *le milieu traversé et respecte* ***les lois et règlements en vigueur*** *dans les milieux traversés (règlement d'un parc national, code de la route, etc.).*

Les capitaines de route veillent au rythme de la marche et restent fidèles à l'objectif annoncé soit 5 ou 6 km/h. L'utilisation du GPS peut faciliter le respect du point D.
Pour le point E, se référer au chapitre « Réglementation de la marche en groupe ».
Avant le départ, **les accompagnateurs comptent le nombre de participants (à vérifier après la pause et à l'arrivée) et le transmettent au coordinateur pour les statistiques.**

5) S'adapter :

a. *L'animateur doit s'adapter à l'évolution des conditions météorologiques, du terrain.*

Une randonnée doit être annulée en cas de fort vent (risque de chute d'arbre) ou d'orage localisé (consulter la météo). !!! Après, risque de chutes de branches.

D - Règlementation de la marche en groupe

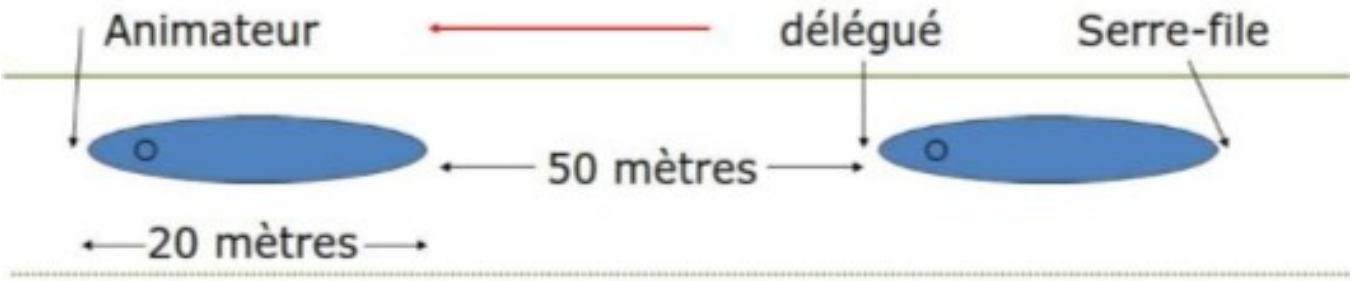
Que recommande le code de la route (article R 412-34) ?
Utiliser le trottoir ou l'accotement existant

Et s'il n'y en a pas ? Faut-il marcher à gauche ou à droite ?
Marcher à gauche
OBLIGATOIRE pour une personne isolée ou pour un groupe non organisé,
POSSIBLE pour un groupe organisé SI en colonne un par un.

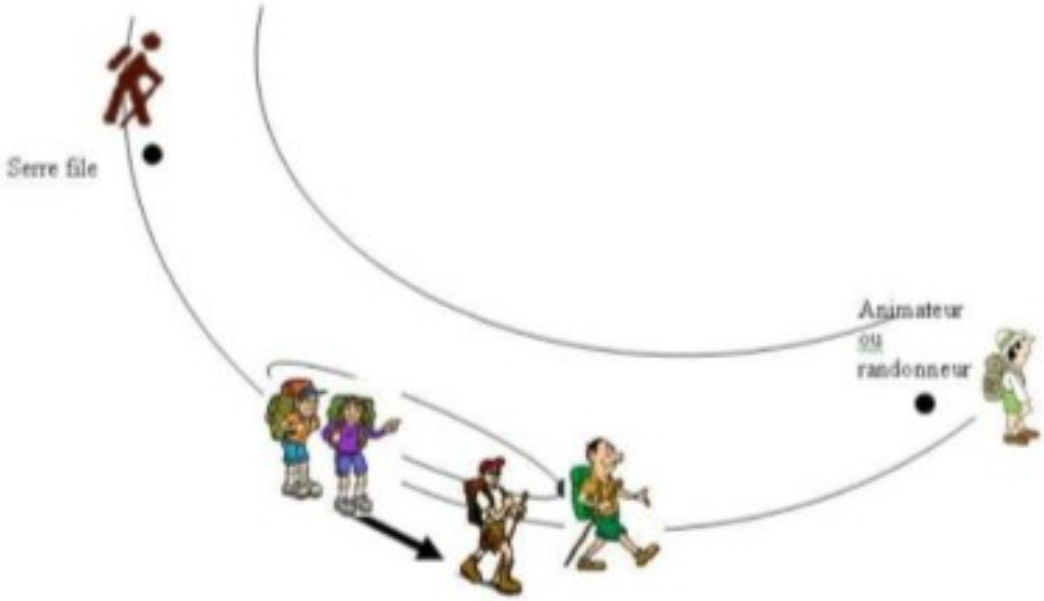
Marcher à droite
OBLIGATOIRE pour un groupe organisé.
Veiller à laisser toute la partie gauche de la chaussée libre pour les autres utilisateurs de la route

Si la longueur du groupe est supérieure à 20 mètres ?

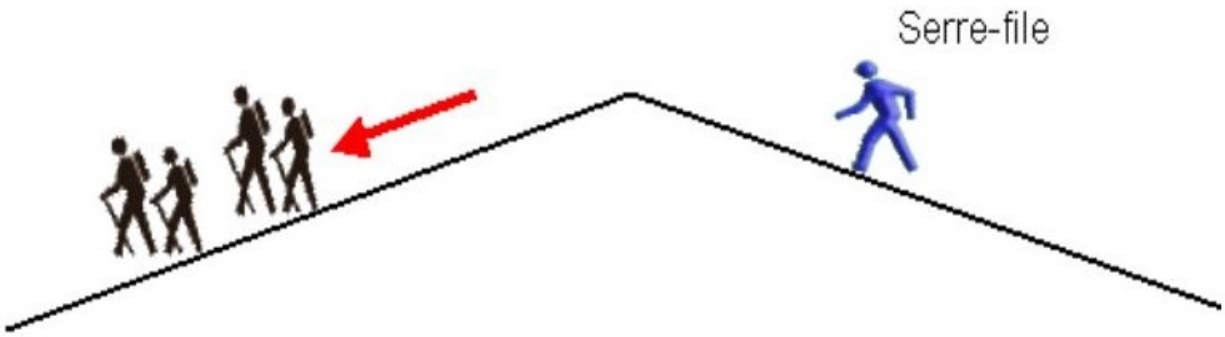
Séparer le groupe en sous-groupe de 20 mètres maximum
(afin qu'un véhicule cherchant à doubler puisse s'intercaler entre les sous-groupes).



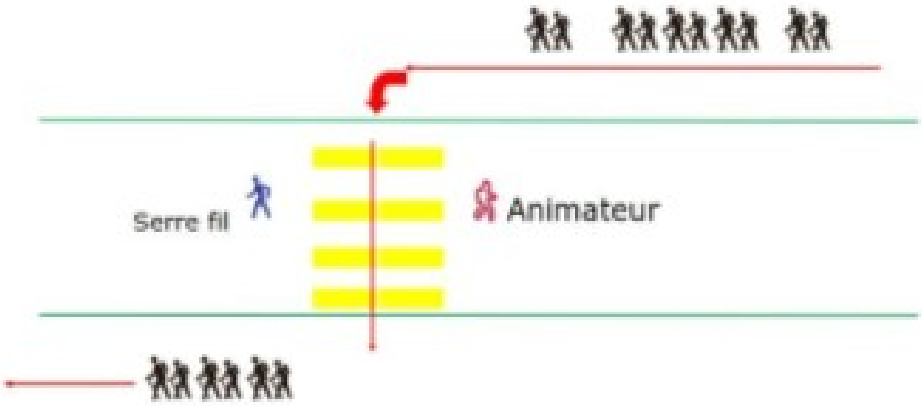
Dans les virages sans visibilité



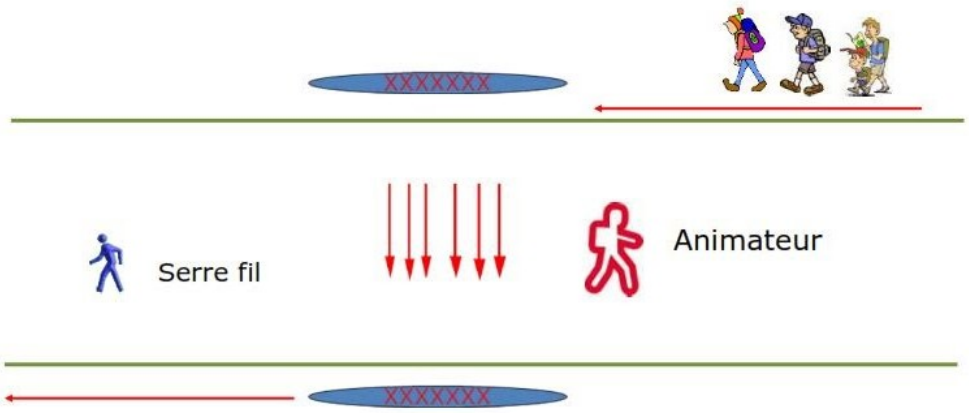
Et au sommet d'une côte



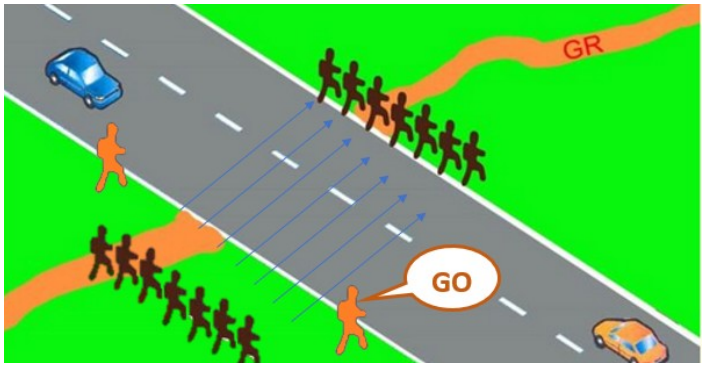
Pour traverser à un passage piéton



Pour traverser une route sans passage et ou très roulante (traversée en ligne)



Cette technique est très utilisée en marche nordique et sur les routes à fort passage.
Les 2 accompagnateurs se mettent de chaque côté du groupe à 2 mètres environ.
Les marcheurs sont légèrement en retrait. Les marcheurs passent lorsque l'accompagnateur **donne son GO**. Les accompagnateurs regardent au loin les voitures arrivées. Un accompagnateur n'a pas le droit de stopper les véhicules. Si le groupe est important (au-delà de 15 personnes) faire plusieurs passages. Personne ne doit courir.
MN : **risque de chute avec les bâtons,** transmettre la consigne, bâtons en main déclipsé du gantelet devant soi et en hauteur.



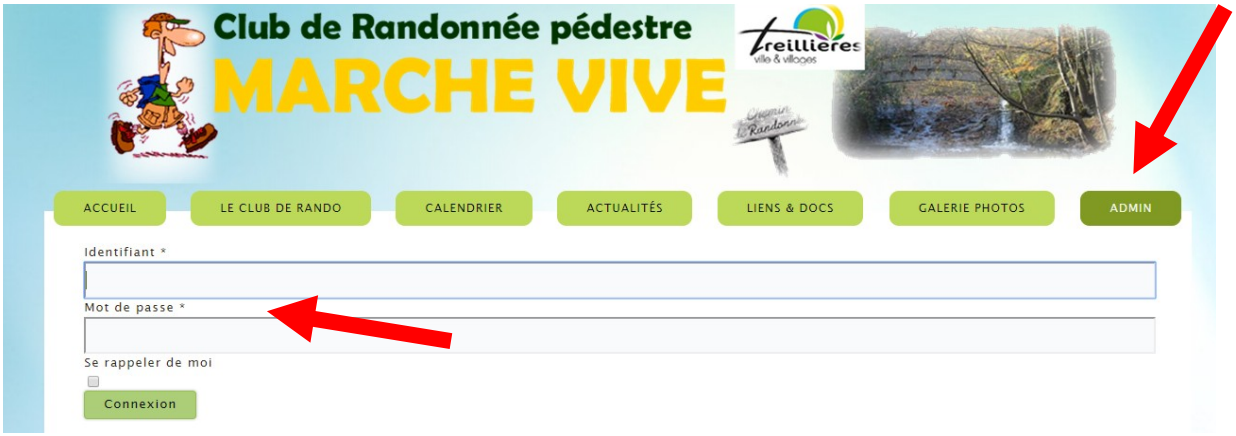
E – LES ACCOMPAGNATEURS, LE LIEN AVEC LES ADHERENTS

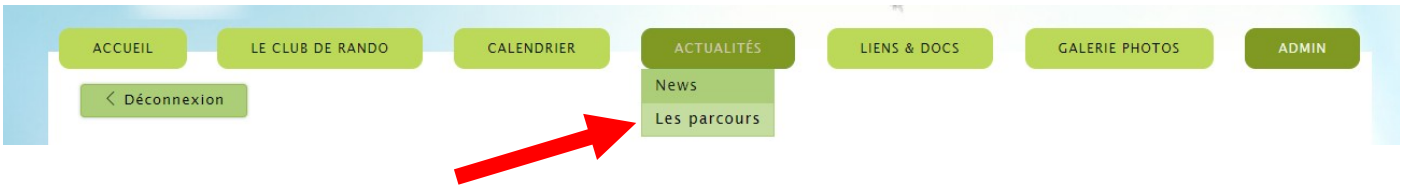
- **Essayer de prendre connaissance des informations autant que possible sur le site internet de l'association ou via les mails pour les relayer aux adhérents de votre groupe.**
- **Penser à accueillir les nouveaux adhérents et à** les orienter vers la trésorière ou la secrétaire de l'association pour les inscriptions.
- **Essayer de favoriser la convivialité du groupe.**

F – EN APPUI

Les différents parcours proposés aux adhérents sont **disponibles au format Carte IGN sur le site internet** dans l'onglet Actualités/Les parcours en se connectant en tant qu'accompagnateur dans l'onglet Admin.
Identifiant : accompagnateur

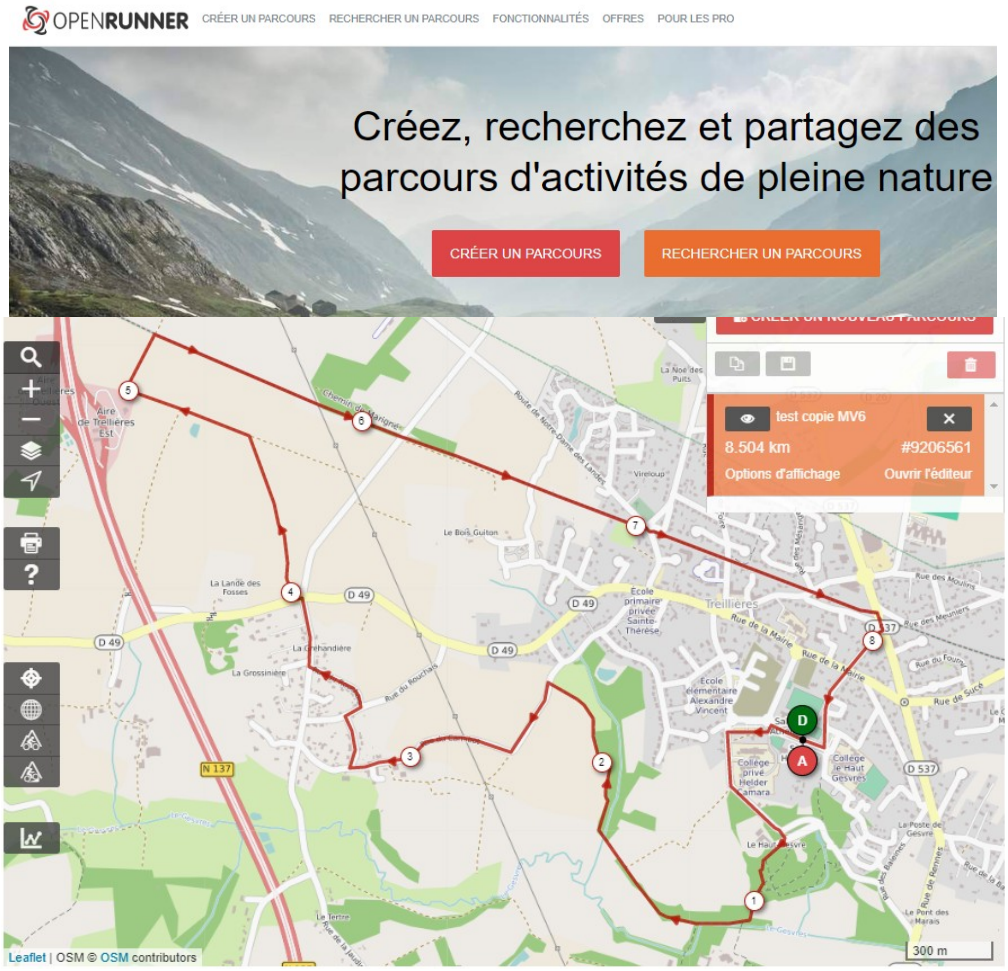
Mot de passe : marchevive





OpenRunner est une application **qui permet de tracer des parcours**, et **de les suivre facilement lors d'une randonnée sur un smartphone équipé d'un GPS**.
Un parcours préalablement repéré au moment de la reconnaissance peut être suivi facilement via l'applicatif en émettant des alertes lorsqu'on s'éloigne du tracé initial.
Il mesure également la vitesse moyenne, la vitesse maximum, le temps de marche et l'altitude.

On peut utiliser OpenRunner sur son ordinateur et sur son smartphone. On n'a pas d'obligation à créer de compte.

Vous trouverez dans l'onglet « Liens & Docs » du site internet Marche Vive, dans la rubrique Parcours, une liste de liens vers les parcours de Marche Vive tracés sur cette application.
En faisant un clic droit sur le lien et en ouvrant une nouvelle fenêtre, le parcours apparaîtra sur le site OpenRunner.

L'utilisation peut vous être présenté lors d'une sortie.