

RECOMMANDATIONS

À L'USAGE

DES RANDONNEURS





QUELQUES PETITS RAPPELS AVANT D'ABORDER LA RANDONNÉE DANS VOTRE ASSOCIATION

La randonnée est une activité de pleine nature, d'échanges et de découvertes.

Elle peut devenir une épreuve physique et sportive dès lors que la distance ou/et le dénivelé augmentent.

La dégradation des conditions météorologiques peut également transformer une simple balade en randonnée délicate.

Une bonne santé et une condition physique adaptée au parcours que vous avez choisi est donc nécessaire.

N'hésitez pas à consulter votre médecin pour un conseil ou un avis, sans omettre de préciser le type de randonnée que vous souhaitez pratiquer.

Un banal certificat médical ne signifie pas que l'on est apte aux randonnées en montagne, à pieds ou avec des raquettes à neige, de plus de 1 000 m de dénivelé ou de plus de 30 km.

**Et n'oubliez jamais que, quelle que soit la saison,
le temps peut changer très rapidement.**



La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application impose :

Art. D. 231-1-3. Sous réserve des dispositions des articles D. 231-1-4 et D. 231-1-5, la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication **est exigée tous les 3 ans.** **Art. D. 231-1-4.** À compter du 1^{er} juillet 2017, le sportif renseigne, entre chaque renouvellement triennal, un questionnaire de santé dont le contenu est précisé par arrêté du ministre chargé des sports. Il atteste auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. **À défaut, il est tenu de produire un nouveau certificat médical** attestant de l'absence de contre-indication pour obtenir le renouvellement de la licence.

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, informez-vous auprès de votre animateur ou de votre association sur la difficulté de la randonnée que vous allez entreprendre, sa longueur, son dénivelé, sa durée ainsi que les heures et lieux de départ.

ÉQUIPEMENT

Il est nécessaire d'utiliser un matériel et une tenue vestimentaire adaptés aux difficultés, à la durée de la randonnée et aux conditions météorologiques. Mais il est inutile d'être suréquipé. Une veste à 300 € n'est pas indispensable pour des balades estivales d'une ½ journée.

Les chaussures sont l'outil de base du randonneur (au sens propre comme au sens figuré). Elles doivent bien tenir la cheville, posséder une bonne semelle (si possible avec talon) pour ne pas glisser, résister à l'eau et dans tous les cas, assurer un bon confort. **Attention : les membranes dites "imperméables" (situées sur la doublure intérieure)** n'empêchent pas l'entrée d'eau dans les couches intermédiaires de la chaussure. Elles ne sont efficaces que pour de courtes balades et les chaussures prendront plus de temps à sécher. L'imperméabilité réelle ne dépend que de la qualité de la tige extérieure (cuir de préférence).

Une tige haute maintient mieux la cheville, protège des griffures et morsures, évite l'entrée de cailloux dans la chaussure.

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

Les vêtements amples et confortables sont à privilégier. 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 (veste de pluie, parapluie, cape... etc.). **En été**, casquette, lunettes de soleil, crème solaire. **En hiver**, gants et bonnet. Lors d'une randonnée, vous pouvez être amené à traverser des champs de ronces, des orties, des passages rocheux un pantalon, même léger, sera le bienvenu.

Un sac à dos de 25 à 30 l. est suffisant pour les randonnées de la demi-journée, **30 à 35 l. pour la journée.** On doit pouvoir y ranger veste de pluie, veste polaire, pique-nique, eau... Il devra être confortable, pratique, et doté de quelques poches. Un dos ventilé (avec armature) est très appréciable en été.

Les bâtons télescopiques peuvent être utiles pour préserver vos genoux en cas de grand dénivelé. Privilégiez les bâtons à verrouillage par basculeurs plus faciles à bloquer. Faites attention au poids variant de 300 gr à 800 gr la paire.

Enfin, n'oubliez pas :

- Vos papiers d'identité, carte Vitale et licence (pour les numéros d'assurances).
- Les noms des personnes à prévenir en cas de nécessité.
- Un couteau, une gourde.
- Une trousse de secours (chutes, ampoules...) et **vos médicaments personnels.**



ALIMENTATION

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. **Mais ne prenez pas une surdose de sucre !** 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.**



TRANSPORT ET DÉPLACEMENT SUR ROUTE

Passage sur les bords de routes :

En agglomération et hors agglomération, s'ils existent, il faut emprunter les trottoirs et les accotements praticables, quel que soit le côté où ils se trouvent, à droite ou à gauche (article R412-34 du code de la route).

Hors agglomération, en l'absence de trottoir et d'accotement praticable, le groupe de randonneurs qui constitue un groupement organisé doit se déplacer sur **le bord gauche** de la chaussée, exclusivement en colonne par un, sauf si cela est de nature à compromettre sa sécurité.

Selon la configuration de la route, le groupe peut se déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux, en veillant à laisser libre la partie gauche de la chaussée pour permettre le déplacement des véhicules.

Si le groupe est important, il est recommandé de le scinder en groupes de 20m maximum, distants de 50 m. les uns des autres (articles R412-36 et R412-42 II du code de la route).

C'est la sécurité du groupe qui guide le choix qui revient à l'animateur encadrant le groupe. Quel que soit ce choix, les randonneurs doivent tous cheminer du même côté.

Transport en voitures particulières :

Dans l'hypothèse où les déplacements se font en voitures particulières, les randonneurs organisent le transport entre eux, selon les usages en vigueur au sein de leur association. **Arrêt du 12 mai 2013.** Le covoiturage n'est autorisé que s'il est pratiqué dans un but non lucratif. **La participation financière des passagers** est donc limitée au partage des coûts : **Essence + péages.**



ATTITUDE PENDANT LA RANDONNÉE

Vis-à-vis de l'animateur : Votre animateur est un bénévole. La randonnée est son loisir et doit rester pour lui aussi un moment de plaisir. Par l'application de l'article 1384 du code civil, vous êtes légalement placé 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, **il 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**, son plaisir est de vous emmener découvrir les chemins et leurs secrets.

Son seul salaire sera votre sourire et votre bonne humeur.

Vis-à-vis des autres randonneurs : Gardez un œil sur vos voisins de randonnées. Répercutez les consignes de l'animateur aux distraits. Et "**oubliez votre téléphone portable**" le temps d'une randonnée. Respect des autres, convivialité et sécurité y gagneront. Et vous pourrez profiter du paysage et de vos amis !

Vis-à-vis de l'environnement : Où que vous soyez, vous marchez chez quelqu'un (propriétaire privé, commune, État... etc.) dans un espace parfois fragile.

Vous devez bien évidemment respecter votre environnement.

- Ne laissez aucune trace de votre passage, **pas même les détritus dits biodégradables** : papier, épluchures, trognons...etc. Les animaux, même les fourmis, n'ont pas besoin de vos déchets pour s'alimenter ou pour régler leur alimentation. Dans certaines régions, ils ne craignent plus l'homme et, comme les marmottes, deviennent obèses et peu à peu incapables de survivre naturellement !

- Respectez les cultures, la faune, la flore (protégée ou non).
- Ne dérangez pas les animaux, ceci n'empêche pas de les observer.
- Ne détériorez pas les clôtures et **n'oubliez pas de les refermer**.
- Respectez les sites (lavoirs, chapelles)...
- Respectez les habitants des lieux : **n'enfillez pas les parkings** au détriment de leurs utilisateurs (école, cimetière...). **Délaisssez les bâtons en traversant un paisible village**.
- Soyez respectueux et tolérant vis-à-vis des autres usagers, quels qu'ils soient.

Les bâtons de randonnée : votre animateur peut **limiter ou même interdire l'utilisation de bâtons** de randonnée s'il juge l'utilisation néfaste à l'environnement de son itinéraire. Les bâtons sont également parfois **strictement interdits** dans les secteurs sensibles. **Si vous ne pouvez pas vous en passer, renseignez-vous bien avant le jour de la randonnée.**

ASSURANCES

La randonnée pédestre n'est pas à proprement parler un sport à risque. Chaque année cependant, quelques dizaines d'accidents, **parfois très graves**, 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 ses limites, notamment en cas de rapatriement. La **FFRandonnée** vous permet d'être correctement assuré pour la pratique spécifique de la randonnée. D'autres formules apportent une couverture complémentaire en cas d'accident corporel ou pour tous les sports de plein air. Votre association possède un dossier complet sur ces garanties, renseignez-vous.

Assurance de l'animateur

L'animateur **n'est pas systématiquement assuré dans sa fonction de responsable du groupe**. 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**, **inclus dans les licences à partir de IR (ou FR 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 cette protection.

Assurance de l'association. Obligatoire. (Loi 84-610 du 16 juillet 1984).

L'association doit obligatoirement être assurée pour sa responsabilité civile et paie une prime à une compagnie d'assurance.

Si tous les randonneurs sont licenciés FFR (à partir de IR ou IRA) **l'association est automatiquement assurée** pour sa responsabilité civile sans que cela ne lui coûte rien.

QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

**LA PREMIERE CHOSE EST
D'APPELER LES SECOURS**

- 1 Nom et prénom de l'appelant
- 2 Localisation précise de l'accident*. Moyens d'accès.
- 3 N° de téléphone ou de borne. Lieu d'appel.
- 4 Nature de l'accident
- 5 Risques éventuels.

- 6 Nombre de blessés.
- 7 Nombre de valides.
- 8 Premières mesures prises ou gestes effectués.
- 9 Faut-il faire d'autres gestes.
- 10 Demander confirmation avant de raccrocher.

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

État apparent du ou des blessés.

1^{er} blessé : saigne - parle respire - pouls - malaise brûlure - plaie - fracture

1^{er} blessé : saigne - parle respire - pouls - malaise brûlure - plaie - fracture

1^{er} blessé : saigne - parle respire - pouls - malaise brûlure - plaie - fracture

EUROPÉEN 112 - SAMU 15 - POMPIERS 18



FORMATION DES ANIMATEURS

Comme toute activité collective, la randonnée pédestre est de plus en plus confrontée à des réglementations liées à toute gestion de groupe.

Le Comité Départemental de Côte-d'Or et le Comité Régional de Bourgogne-Franche-Comté vous proposent plusieurs formations, adaptées aux besoins des animateurs et des randonneurs pour améliorer la sécurité et la qualité de la pratique de notre activité.

Au niveau du comité départemental de Côte-d'Or

Chaque année :

- **Des journées filière « technique »,** qui aborde l'orientation (lecture de carte, de paysage, utilisation de la boussole) et la préparation d'une randonnée avec un groupe. Cette journée s'adresse aux **stagiaires du CARP** qui souhaitent acquérir ou approfondir ces compétences.

- **Un stage de certification d'animateur de randonnée de proximité (CARP)** comportant une journée théorique en salle, une journée d'accompagnement sur le terrain (facultative) et une journée d'évaluation ainsi qu'une formation à distance (sur internet). Cette formation, réservée aux **licenciés**, permet d'acquérir ou d'approfondir les connaissances nécessaires pour **accompagner un groupe en sécurité**.

- **Des sorties thématiques (patrimoine, faune et flore, archéologie, viticulture etc.) réservées aux animateurs associatifs du département** afin d'enrichir leur « catalogue » de randonnées qu'ils proposent aux adhérents de leurs associations.

Au niveau du comité régional Bourgogne-Franche-Comté

Une large palette de stages vous est proposée par le Comité régional de la randonnée pédestre : brevets fédéraux d'animateur de randonnée pédestre et de marche nordique, formation Santé, stages en milieu enneigé...



Orienter la carte avec la boussole

Pourquoi orienter sa carte ? Cela permet de se situer, de pointer sa position sur la carte et de marcher avec la carte positionnée dans le sens de la marche. Cela permet de comparer la carte au paysage qui nous entoure, pour retrouver des points de repères.

L'aiguille aimantée mobile est utilisée pour cette manipulation.

Poser la boussole sur un des plis ou des bords de la carte (orientés nord-sud).

1. Faire pivoter le cadran mobile pour mettre la maison du nord en direction du haut de la carte.
2. Faire pivoter la carte sur elle-même, avec la boussole dessus, jusqu'à ce que l'aiguille aimantée soit dans la maison du nord. Le tout est à présent bien aligné : la maison du nord, indiquant le nord de la carte, avec l'aiguille aimantée rouge indiquant le nord magnétique.
3. La carte est bien orientée au nord magnétique.

L'angle formé entre la direction de marche et le nord s'appelle l'azimut. La valeur de l'azimut s'exprime en degrés :

- 0° ou 360° indique le nord.
- 90° indique l'est.
- 180° indique le sud.
- 270° indique l'ouest.

Déterminer un azimut sur la carte

Principe : Le haut de la carte qui indique le nord géographique sert de référence pour aligner le nord du boîtier, les lignes d'orientation étant parallèles aux méridiens ou aux plis de la carte, ou aux bords verticaux de la carte.

L'aiguille aimantée mobile n'est pas utilisée pour cette manipulation, la boussole sert de simple rapporteur.

Pour mesurer l'azimut géographique de la direction A vers B :

1. Identifier le point de départ sur la carte : point A
2. Identifier le point de destination sur la carte : point B
3. Positionner le bord de la boussole au départ du chemin. Tourner la capsule rotative mobile de la boussole de manière à aligner les lignes gravées au fond avec un pli de carte ou éventuellement un trait bleu de quadrillage UTM pour orienter la maison du nord vers le nord de la carte. La maison du nord doit être dirigée vers le haut de la carte.
4. Lire l'azimut en regard de la flèche de direction de la boussole.

Déterminer un azimut sur le terrain

Principe : L'aiguille aimantée de la boussole qui indique le nord magnétique doit se

trouver dans la maison du nord et sert de référence pour le calcul de l'azimut.

1. Pivoter sur soi-même de façon à pointer la flèche de direction au centre de la boussole dans la direction choisie.
2. Faire pivoter le boîtier seul pour amener la maison du nord sous l'extrémité colorée de l'aiguille (La flèche de la ligne de direction doit toujours pointer dans la direction choisie).
3. L'azimut magnétique se lit sur le boîtier circulaire gradué, en regard de la flèche de direction.

Mesurer un azimut sur la carte/le reporter sur le terrain/suivre un azimut

Rappel : sur la carte on utilise le boîtier de la boussole comme un rapporteur, on n'utilise pas l'aiguille aimantée.

1. Faire coïncider un bord de la plaquette de la boussole avec la direction à suivre.
2. La ligne de direction doit être dirigée vers le point de destination.
3. Tourner le boîtier jusqu'à ce que les lignes d'orientation soient parallèles à un méridien. La maison du nord du boîtier doit être dirigée vers le nord de la carte (= haut de la carte). La valeur indiquée en regard de la flèche de la ligne de direction est l'azimut.

La boussole est réglée sur l'azimut qu'on a relevé sur la carte et qu'on ne touche plus (valeur de l'angle affichée en face de la ligne de direction).

4. Placer la boussole à plat dans les mains, ligne de direction devant soi, pivoter sur place jusqu'à ce que l'aiguille aimantée soit dans la maison du nord (sans toucher au cadran mobile !).
5. La ligne de direction indique la direction à suivre.

Attention : bien s'assurer lors des mesures carte, que l'axe de visée boussole est bien orienté vers l'objectif (et non pas en sens inverse), ce qui produirait une erreur grossière de 180 degrés.

Relever un azimut sur le terrain/le reporter sur la carte

1. Diriger la flèche de la ligne de direction de la boussole dans la direction à relever. Tenir la boussole devant soi horizontalement, pour que l'aiguille aimantée s'oriente librement vers le nord magnétique.
2. Tourner le boîtier jusqu'à mettre l'aiguille aimantée dans la maison du nord.
3. Lire la valeur de l'angle ou azimut sur la graduation figurant face à la flèche de direction.

A ce stade ne plus toucher au boîtier, se reporter sur la carte :

4. Poser la boussole sur la carte, un des bords de la plaquette de la boussole sur le point de stationnement, la maison du nord étant en direction du nord de la carte, les lignes de fond du boîtier parallèles à un méridien.

Pour cette opération, on oublie l'aiguille aimantée.

5. Le prolongement du bord de la plaquette nous indique la direction visée lors du relevé.

Une CARTE est :

- une image réduite : d'où une échelle
- une image conventionnelle : utilisation de signes conventionnels
- une image géométriquement exacte : respect de la position des objets
- une image plane : emploi des courbes de niveaux d'une partie de la surface terrestre.

LES COULEURS :

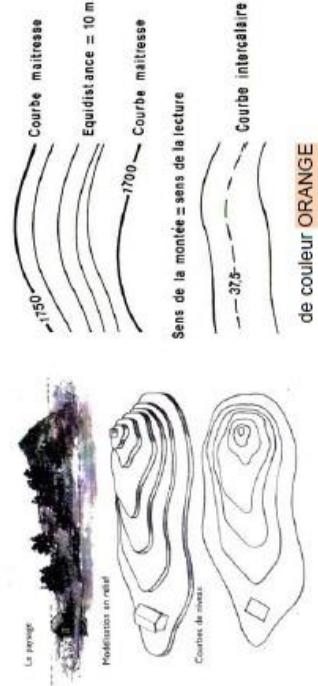
- VERT** : végétation, forêts, vergers, haies
BLEU : hydrographie (éléments d'eau)
NOIR : écriture des éléments de planimétrie (réseau de communication, constructions, etc..)
BLANC : les prairies

LES SYMBOLES

-  Nappe d'eau permanente.
 Courant d'eau temporaire.
 Courant de rivière.



LES COURBES DE NIVEAUX



Dénivelée entre deux points : c'est la différence de leurs altitudes.

Pente

Une pente s'exprime en pourcentage. C'est le rapport entre la dénivellation de deux points et leur distance horizontale (mesurée sur la carte).

$$\text{Pente \%} = \frac{\text{Dénivelée entre 2 points (mètres)}}{\text{Distance horizontale entre ces deux points (mètres)}} \times 100$$

$$\text{Pente \%} = \frac{\text{Dénivelée : } 12\text{m}}{\text{Distance horizontale : } 100\text{m}} \rightarrow 12\%$$



Les zones d'ombre proviennent d'un éclairage artificiel venant du Nord-Ouest.

TEMPS DE MARCHÉ

Normalement : 4 km par heure

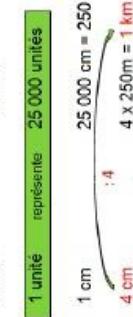
- Terrain peu accidenté,
- Sac peu lourd (maximum : 8 kg pour une femme, 12 kg pour un homme)

En montagne :

- 300 m de dénivelé par heure en montée si pente > 7,5 %
- 500 m de dénivelé par heure en descente si pente > 12,5 %

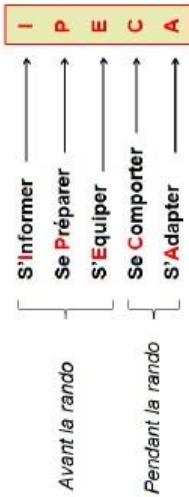
ECHELLE 1/25 000

Terrain



- Exemple : sur la carte 10 cm
 10 cm représentent 7 Km sur le terrain
 10 cm : 4 → 2,5 Km
 10 cm sur la carte représentent 2,5 km sur le terrain

IPECA



S'Informer (IPECA):

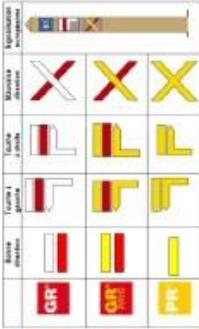
- des caractéristiques de l'itinéraire (difficultés, dénivellation, durée),
- des points d'intérêts touristiques (patrimoine, histoire, points de vue,...) :
- consulter internet, OT, ...
- des contraintes particulières : nature des chemins empruntés et des milieux traversés,
- les chemins sont la propriété de quelqu'un,
- des réglementations pour les parcs, les réserves,...

Se Préparer (IPECA) :

- Evaluer sa condition physique.
- Estimer les horaires (temps de marche, pause,...)
- Utiliser un logiciel de cartographie, faire apparaître la distance et le profil. Télécharger la trace dans un GPS.
- Prévoir des abris, un itinéraire de repli si nécessaire.
- Informier une tierce personne de votre rando : itinéraire, heure de retour.

S'Informer (IPECA) :

- du balisage éventuel
- sentiers de Grande Randonnée : GR
- sentiers de Grande Randonnée de Pays : GRP
- sentiers de Promenade et Randonnée : PR

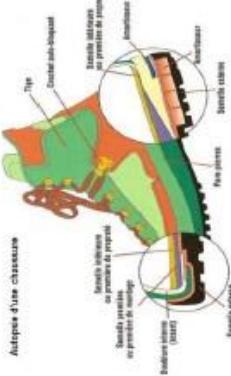


S'Informer (IPECA) :

- des conditions météorologiques (Internet, n° de téléphone,...)

S'Equiper (IPECA) :

- Équipement personnel :
- Les chaussures



S'Informer (IPECA) :

- Autre chose

Le **CDRP 21** est l'instance représentative de la Fédération Française de la Randonnée (FFRandonnée) sur le département de la Côte-d'Or. Il rassemble 56 associations de randonnée et plus de 3600 licenciés. Il est organisé en 4 commissions de travail, animées par des bénévoles :

⇒ La commission **Sentiers et itinéraires** :

- **Aménage et balise** plus de **3 000 km** de circuits de randonnée grâce à l'action des **260 baliseurs bénévoles** du département.
- **Forme** les baliseurs en partenariat avec la commission Formations.
- **Assiste** les **collectivités locales** dans la **création de sentiers** de randonnée.

⇒ La commission **Pratiques/Adhésions/Manifestations** :

- **Anime et fédère** le **réseau associatif** départemental.
- Accompagne au quotidien les clubs adhérents.
- Organise chaque année des **manifestations grand public** afin de faire découvrir les joies de la randonnée pédestre.

⇒ La commission **Formations** :

- Propose chaque année des **formations** destinées aux licenciés FFRandonnée (animateur de randonnée, premiers secours, lecture de carte...).

⇒ La commission **Communication / Tourisme** :

- Participe à la **promotion** de la randonnée pédestre (édition de cartes, topo-guides et de la Gazette, gestion du site Internet, de la page Facebook...).
- Organise des séjours et voyages pour les licenciés FFRandonnée.

***Prendre une licence à la FFRandonnée,
c'est soutenir son action et l'engagement de ses bénévoles.***

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

www.cotedor-randonnee.com  www.facebook.com/cotedor.randonnee

9, rue Jean Renoir - 21000 DIJON - 03 80 41 48 62 / cote-dor@ffrandonnee.fr