QUELQUES RECOMMANDATIONS (compilation de documents)

1 Documents administratifs à prévoir :
Demande d'autorisation de sortie régulière ou occasionnelle, progression de cycle.
L'itinéraire et l'horaire effectif du départ de la randonnée, l'heure de retour prévue,
Le nombre, l'âge et l'équipement des enfants,
Le nombre et la qualification de l'encadrement,
L'équipement individuel et collectif emporté.
- Informer les parents du projet (objectifs, dates, parcours, équipement, déroulement…) en leur adressant une note précisant toutes les modalités d'organisation, et comportant une partie détachable (autorisation parentale) à retourner au collège datée et signée.
- Vérifier que chaque enfant est assuré en responsabilité civile et en individuelle accidents corporels.

2 Nécessité de reconnaître tout le parcours peu de temps avant la sortie : les chemins peuvent être dégradés,
S'informer auprès des professionnels et des organismes compétents concernant l'utilisation du site : mairies, parcs régionaux et nationaux, services de l'équipement (accès routier), bureau des guides, accompagnateurs moyenne montagne, gardes forestiers…

Le professeur :
Il possède un téléphone portable utilisable sur le parcours.
Il emporte une trousse de premier secours, une bouteille d'eau supplémentaire, des barres énergétiques, une paire de lunettes, une couverture de survie, du papier hygiénique.

Les élèves :
Quels que soient le temps et la saison ils auront de bonnes chaussures (pas de semelles lisses), des chaussettes chaudes, un/des vêtements chauds, un coupe-vent imperméable, des lunettes de soleil, un chapeau ou une casquette contre le soleil, une gourde (pas de bouteille en verre), quelques vivres de course (pas trop), le tout dans un sac à dos qu'ils porteront.

Les accompagnateurs :
Ils auront une tenue adaptée comme les élèves, un sifflet, la carte du lieu, l'indication écrite du parcours, la liste des élèves dont ils sont particulièrement responsables, la liste de tous les élèves de la classe participant à la sortie, les nom des professeurs accompagnateurs, le nom du collège, son adresse, son n° de téléphone.

3 La météo : le mauvais temps arrive très vite, même en moyenne montagne (et les fortes pluies sont tout à fait possibles à la Réunion). Aussi, savoir-faire demi-tour si le mauvais temps menace est une règle importante de sécurité.
Si le groupe se trouve pris sous un orage soudain (rare à la Réunion), regrouper les élèves dans un endroit non-exposé (creux de terrain)… et attendre un meilleur moment pour redescendre.
Ne jamais rester (et courir) sur un sentier tracé sur une crête ou une croupe, ni se mettre sous un arbre isolé.

4 Protection de l'environnement.
Le respect des lieux visités va de soi, pas de déchets ni dans la nature, ni dans les refuges si nuitée (ce qui est monté plein, peut être redescendu vide !), pas de bruit intempestif.

5 Conditions de sécurité.
Avant la sortie :
Allo sentiers :0262.37.38.39
Secours en montagne : 0262 930 930 ou 112 (tous mobiles)
Tel météo : 0892 68 08 08 ou 3250
Site météo : http://www.meteo-reunion.com/ et http://www.meteo.fr/temps/domtom/La_Reunion/#
S'assurer des conditions météo, associer si possible les élèves à cette prise d'information ;
Choisir un parcours adapté à l'âge des enfants, en durée et en dénivelée ;
Préparer les enfants physiquement à un effort de longue durée, mais de faible intensité ;
Préparer avec les élèves la liste des vêtements, des vivres et la trousse de secours à emporter ;
Indiquer aux élèves les consignes de sécurité à respecter.

Dans les passages délicats, pouvant présenter un danger :
Placer un responsable en avant et en arrière du groupe (serre-file).
Les adultes font franchir le passage aux enfants, l'un après l'autre, en accompagnant chacun si nécessaire ou, si cela est possible, ils se placent de telle manière qu'ils puissent stopper immédiatement une chute éventuelle ;
Toujours penser qu'un enfant peut glisser, avoir peur ou être victime d'un vertige…

En cas d'accident, qui paraît grave :
Prendre toutes dispositions pour réconforter et réchauffer le blessé ; Toujours minimiser à tous la gravité de l'accident ; Un des adultes avertit les Secours en Montagne après avoir bien repéré le lieu de l'accident. Un adulte restera près du blessé, les autres accompagnateurs redescendrons avec les autres élèves ;
Si le secours en montagne fait appel à l'hélicoptère de la sécurité civile, plusieurs sorties d'enfants pouvant avoir lieu dans le même secteur, il est important de connaître les signaux de détresse conventionnels :
¤- un bras levé verticalement : « tout va bien, bonjour » ;
¤- les deux bras levés en V au-dessus de la tête : « nous avons besoin de secours ».
- 3 étapes dans l'ordre (P.A.S) :
. P = Protéger la victime d'un danger imminent, la couvrir, la mettre au sec, la réconforter,
. A = Alerter les secours ou les faire prévenir
. S = Secourir : pratiquez les gestes de secourisme adaptés
- Signal de détresse en montagne :
Besoin de secours = les deux bras en l'air
- Alertez les secours : 112 (numéro d'urgence tout mobile) - 15 SAMU
5 mots clés :

- **s'informer** : itinéraire, météo, terrain
- **se préparer** : conditions physiques, horaires
- **s'équiper** : matériel technique, protection, alimentation
- **se comporter** : se situer, gérer l'effort, respecter le milieu traversé
- **s'adapter** à l'évolution des conditions et savoir renoncer

6 Préparer une fiche type topo :
Titre du circuit
Point de départ (nombre de km - situation précise)
Difficultés particulières
déniv positif
déniv négatif
Distance
Point d'arrivée
Longueur
Précautions
Horaire
Cartographie
Accès
itinéraire
A découvrir dans la région

7 Marcher en groupe organisé
Les piétons ont des droits ... et des devoirs.
Au même titre que les autres usagers, les piétons doivent observer les règles du Code de la route.
Vous trouverez ci-dessous un extrait du dépliant "Les piétons et la route - Droits et devoirs" - Direction de la Sécurité et de la circulation Routières - mars 2007
Pour en savoir plus : www.securité-routiere.gouv.fr

Extrait :

"Si vous ne pouvez pas utiliser les trottoirs et les accotements, vous pouvez marcher sur la chaussée en circulant près de ses bords (article R412-34).
> **En groupe organisé**, vous devez vous déplacer **sur le bord droit** de la chaussée **en colonne par deux** et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée, pour permettre le dépassement des véhicules "(article R.412-42)
> **Si toutefois**, hors agglomération, vous avancez **en colonne par un**, vous devez vous déplacer **sur le bord gauche** de la chaussée, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité ou sauf circonstances particulières.
> Si votre groupe est important (plus de 20 personnes), il vous est recommandé de le scinder en plusieurs sous-groupes. A l'intérieur de chaque groupe, déplacez-vous également en colonne par deux, sur le bord droit de la chaussée. **Chaque sous-groupe ne doit pas occuper plus de 20 m de longueur**. Conserver enfin un **intervalle de 50 m entre chaque groupe** pour faciliter là aussi le dépassement par les véhicules.

8 Trousse de secours

Que vous partiez randonner en famille ou que vous soyez chargé de l'infirmerie au sein d'un groupe, il est nécessaire de disposer d'une trousse de secours comportant les produits et matériels pour les soins de base.

> Ne pas administrer de médicament sans ordonnance médicale
> Lire attentivement la notice des produits utilisés
> Retirer tout produit périmé ou sur lequel la date de péremption n'est pas visible
> Penser que certaines personnes sont allergiques

Par exemple, une trousse de secours peut se composer de :

Accessoires intervention

• couverture de survie (ne pas utiliser en cas d'orage)
• gants en latex ou vinyle

Accessoires

• paire de ciseaux
• pince à échardes
• épingle à nourrice
• foulard (immobilisation d'un membre)
• clips de fixation

Soins

• savon unidose (préférer le savon de Marseille sans parfum ni colorant)
• sérum physiologique unidose (soin des yeux)
• compresses stériles (désinfection des plaies et protection)
• compresses imprégnées d'antiseptique non coloré (désinfection des plaies)
• compresses imprégnées d'anti-coups
• pansements compressifs (arrêt des hémorragies)
• pansements de différentes tailles (protection des plaies)
• bandes extensibles différentes largeurs (maintien de pansement)
• sparadrap
• Biafine (brûlures simples)
• "double peau" (à mettre notamment sur les ampoules pour réduire les frottements)
• crème pour piqûres d'insectes
• citronnelle (prévention des piqûres d'insectes)
• sucre (morceaux emballés et isolés dans une boîte)
• crème protection solaire
• pastille de désinfection de l'eau

9 Affaires à ne pas oublier

- **Sac à dos** de 25/30 litres pour une petite randonnée à la demi-journée, 40/50 litres pour partir en week-end
- **Chaussures de marche** (montantes, antidérapantes, imperméables) qu'il faut bien lacer
- **Matériel de progression** : carte topographique IGN au 1:25 000e du secteur, topo-guide, boussole, altimètre, GPS (et leurs notices), papier et crayon, sifflet de secours, un couteau multifonctions, une frontale, des piles, briquet, (un ou deux bâtons de marche)
- **Vêtements, protections** : **pantalon**, short, tee-shirt, **pull**, veste polaire, chaussettes, **vêtement de pluie**, coupe-vent, gants bonnet si altitude et hiver austral, casquette, **lunettes de soleil**, crème solaire, grand sac poubelle pour protéger vos affaires de la pluie ... Pour les vêtements, opter pour des couleurs vives. Eviter la tenue de camouflage.
- **Restauration** : gourde d'**eau** ou simple bouteille en plastique, de quoi pique-niquer (nourriture, couteau, fourchette, cuillère, décapsuleur ...), des **barres de céréales** ou **fruits secs,** petit sac poubelle
- **Sécurité** : téléphone portable et les numéros d'urgence utiles, papier d'identité, assurance, moyens de paiement, petit matériel de secours (désinfectant, pansements, compresses stériles, **couverture de survie**, cordelette ...)
- **Divers** : appareil photo, jumelles

Eric Affortit
Stage PAF 2010/2011
RANDONNEE SPORTIVE