



Assurer la sécurité en rando

Les gestes de premiers secours



Marcy - le 6 avril 2023



Gestes de sécurité en rando

- 1 - Quels sont les dangers en rando et comment les anticiper ? :
Josiane Barailler - ASM Rando



- 2 - Que doit on faire dans les situations **qui nécessitent d'appeler les secours ?**
Que doit on faire dans les situations de petits accidents qui **ne nécessitent pas d'appeler les secours ?**

- 3 - Quelle trousse de premiers secours ? Bobologie voire plus ?



Bernard Fraysse : Pompier-formateur (caserne de Vaugneray)



Quels sont les dangers en rando et comment les anticiper

Quels sont les différents risques objectifs et subjectifs et comment les repérer ?

Que doit on prévoir en amont de la rando et pendant la rando pour limiter voire éviter ces risques ?

Le fond de sac de l'encadrant et le fond de sac du participant



Les missions de l'animateur

Mission n°1



ASSURER LA SECURITE DU GROUPE

Etre en sécurité = n'être exposé à aucun danger
à aucun risque d'accident
C'est anticiper les dangers au moins ceux qui peuvent l'être !

Mission n°2

ASSURER UN CLIMAT DE CONFIANCE

ASSURER LA COHESION DU GROUPE



Assurer la sécurité du groupe

Anticiper les dangers

2 types de danger :

Dangers subjectifs :

Liés aux individus (groupe dépendant)

Inexpérience (sac trop lourd=>fatigue=>retard)

Ignorance (proche du bord =>chute=>accident)

Incapacité physique (fatigue=> retard)

Inattention (chute de pierres crée par le groupe =>accident)

Inconscience (oubli lunettes de soleil=>ophtalmie=>il faut gérer!)

Équipement non adapté (chaussures non crantées=>glissade/foulure=>accident)

Dangers objectifs :

Liés à l'environnement

Météo (adaptation obligatoire)

> orage *, pluie (sol glissant)

> vent (inquiétude -froid)

> brouillard (inquiétude)

> chaleur(céphalée - fatigue)

Terrain (retard sur l'horaire)

> névé (glissade - chute)

> passage de ruisseau

> chutes de pierres (en traversée)

Altitude (essoufflement - froid - ralentissement de la cadence)

* Si orage : s'accroupir sur ce qui peut être isolant (sac) et garder les pieds bien serrés
Ne pas rester debout sous un arbre ou un rocher - s'éloigner des cours d'eau et des pylônes



Assurer la sécurité du groupe

Comment maîtriser au mieux tous ces dangers ?

Prise en compte des notions de sécurité :

1 - Sécurité passive = en amont du départ

Tout ce qui peut être connu, préparé, acquis avant le départ, tend à renforcer la sérénité de l'animateur, sa sûreté, sa maîtrise du groupe et lui donne une possibilité de réaction plus rapide et plus efficace face à un événement fortuit.

2 - Sécurité active = le jour de la rando



Assurer la sécurité du groupe

1 - Sécurité passive = en amont du départ

Avoir une bonne connaissance de l'itinéraire :

Horaires , dénivelé, abri, itinéraire de repli,
passage dangereux, les grosses montées ou descentes
Si un doute, tel à l'OT ou aux professionnels (AMM)

Connaître la météo sur la journée ou le we

Téléphoner au refuge pour connaître les conditions

Annoncer un niveau de randonnée (1,2ou3)

et questionner un nouvel adhérent

Prévoir d'emmener n° tel utiles = tel du gîte ou refuge ,

tel des participants

tel des personnes à contacter si besoin

Prévoir les chauffeurs (en hiver > penser aux équipements spéciaux)



Assurer la sécurité du groupe

1 - Sécurité passive = en amont du départ

Prévoir une affiche la plus descriptive/complète possible

- RDV : lieu et heure du départ
- Nombre d'heures de marche / jour
- Dénivelés positif et négatif / jour
- Altitude de départ et d'arrivée
- Niveau de difficulté de la rando : niveaux 1,2,3 + si passage équipé
- Matériel : chaussures avec semelle crantée- bâtons (c'est mieux ...) crème solaire, lunettes, chapeau de soleil ...
- Portage du sac (si on peut laisser des affaires au ref ou dans la voiture)
- Notion du type de vêtements (en relation avec l'altitude)
- Avoir de l'eau (mini 1l)
- Avoir pic nic pour x repas
- Avoir sa pharmacie perso
- Téléphone portable de la personne à contacter si besoin



Assurer la sécurité du groupe

2 - Sécurité active : le jour de la randonnée

Sur le parking à Marcy, vérifiez :

- › les chaussures de marche (surtout pour les nouveaux)
- › les lunettes de soleil
- › les vêtements adaptés à la météo
- › les repas et la gourde de 1 litre minimum
- › le sac à dos
- › l'eau - crème solaire - chapeau
- › bâtons
- › le contenu du fond de sac

Consignes aux chauffeurs :

- › l'itinéraire
- › les lieux de regroupement

Attention au poids du sac !



Assurer la sécurité du groupe

2 - Sécurité active : le jour de la randonnée

Au moment du départ, vérifiez :

- > Donnez les informations générales de la journée
- > Expliquez la première étape, donnez les détails
- > Nommez un serre-file
- > Informez qui a la pharmacie du groupe
- > Donnez les consignes de sécurité
 - * à chaque croisement, le premier s'arrête = on s'attend
 - * si pause biologique : informer et laisser son sac au bord du chemin
 - * On reste groupé ! ce n'est pas une course !
 - * **Le groupe est un facteur de sécurité**



Assurer la sécurité du groupe

2 - Sécurité active : le jour de la randonnée

Tout au long de la rando :

- > Maîtrisez l'itinéraire, respectez le cheminement
- > Dosez les efforts
- > Respectez les pauses « boisson » (toutes les heures)
- > Suivez l'évolution de la météo
- > Être en permanence attentif au groupe
- > Anticiper et surveillez les risques



Assurer la sécurité du groupe

Si accident : **P A S**

Protéger le groupe pour éviter le sur-accident
Désigner quelqu'un pour prendre en charge le groupe
Eloigner le groupe du blessé

Alerter les secours - **tel 112 ou pompiers**
Préparez votre localisation (proche d'une route?)
Répondre aux questions sur l'état du blessé
Ne pas raccrocher - attendre qu'on vous le dise



Secourir le blessé
En fonction de ce que vous auront dit les secours



Le fond de sac de l'animateur

Ce qui doit toujours être dans le fond du sac de l'animateur

- Couverture de survie
- Sifflet
- Trousse premiers secours du groupe (avec ciseaux et épingles)
- Triangle papier pour immobilisation d'un bras (c'est mieux!)
- Couteau multifonction
- Lampe de poche - frontale (pour économiser le tel portable)
- Tel portable chargé (voir avec une batterie de rechange) + GPS
- Papiers d'identité, carte Vital ...

- Carte IGN 25 000^e
- Altimètre (pour les randos montagne) à recalibrer régulièrement
- Tel des personnes à contacter pour chaque participant, au cas ou ?
- Tel des participants et du refuge

Facultatif : jumelles, boussole

Ne pas compter uniquement sur votre tel portable : il n'est pas toujours possible de capter un réseau en zone montagneuse



Le fond de sac du participant

- Couverture de survie
- Sifflet
- Pharmacie perso
- Couteau multifonction
- Lampe de poche - frontale (pour économiser le tel portable)
- Tel portable chargé (voir avec une batterie de recharge)
- Papiers d'identité, carte Vital ...

Facultatif : jumelles





Belles randonnées avec l'ASM !