

# Randonner en sécurité

(Cliquez sur la page pour télécharger la plaquette)



## Recommandations aux randonneurs



« La randonnée pédestre est une activité sportive se pratiquant en pleine nature, ou dans tout autre lieu, sur tout cheminement, dans le respect des milieux traversés.

La pratique de la randonnée pédestre qu'elle soit associative ou individuelle, respecte diverses règles de sécurité, d'encadrement et d'organisation. »



Maison des Sports - 44, rue Romain Rolland  
BP 90312 - 44103 NANTES cedex 04  
02 40 58 61 21 - [pays-de-la-loire@ffrandonnee.fr](mailto:pays-de-la-loire@ffrandonnee.fr)  
<https://pays-de-la-loire.ffrandonnee.fr/>



## CONSIGNES AUX RANDONNEURS

- > Suivez les consignes et les recommandations des animateurs.
- > Informez les animateurs d'éventuelles difficultés de santé avant le départ de la randonnée (avoir une fiche sanitaire et une fiche technico-médicale à jour).
- > Ne dépasser jamais l'animateur de tête.
- > Informez l'animateur de tête ou le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe.
- > Mettez votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler, rappeler au serre-file votre arrêt.
- > Rappelez-vous qui possède la trousse de secours.
- > Respectez les lieux et les chemins : remportez vos débris, papiers, épluchures, etc...
- > Ne cueillez ou ne récoltez rien, ni fruits, ni fleurs sur le parcours.
- > Les chiens ne sont pas acceptés, sauf tenus en laisse et en fin de groupe (ou selon la politique de l'association).

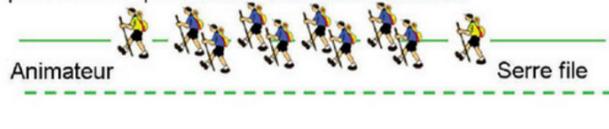
## NOUS CONTACTER

Courriel : [loire-atlantique@ffrandonnee.fr](mailto:loire-atlantique@ffrandonnee.fr)  
Site internet : <https://loire-atlantique.ffrandonnee.fr>  
Courriel : [maine-et-loire@ffrandonnee.fr](mailto:maine-et-loire@ffrandonnee.fr)  
Site internet : <https://maine-et-loire.ffrandonnee.fr>  
Courriel : [mayenne@ffrandonnee.fr](mailto:mayenne@ffrandonnee.fr)  
Site internet : <https://mayenne.ffrandonnee.fr>  
Courriel : [sarthe@ffrandonnee.fr](mailto:sarthe@ffrandonnee.fr)  
Site internet : <https://sarthe.ffrandonnee.fr>  
Courriel : [vendee@ffrandonnee.fr](mailto:vendee@ffrandonnee.fr)  
Site internet : <https://vendee.ffrandonnee.fr>

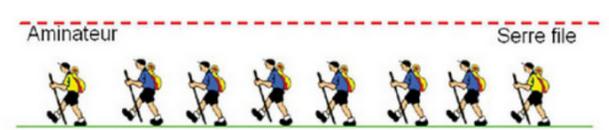
Janvier 2022

## LE RANDONNEUR ET LA ROUTE

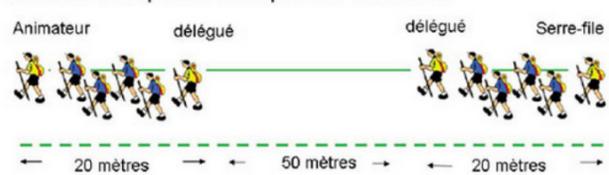
> Un groupe se déplaçant sur une chaussée, est tenu d'emprunter les emplacements praticables réservés aux piétons tels que **trottoirs ou accotements**.



> 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.



> Si votre groupe est plus important (plus de 30 personnes), il vous est recommandé de le **scinder en plusieurs groupes**. À l'intérieur de chaque groupe, déplacez-vous également en colonne par deux, sur le bord droit de la chaussée. Chaque groupe ne doit pas occuper plus de **20 m de longueur**. Conservez enfin un **intervalle de 50 m entre chaque groupe**, pour faciliter là aussi le dépassement par les véhicules.



> en **sommet d'une côte ou dans un virage** et en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules, vous devez désigner un

Une association ou structure assume vis-à-vis du ou des groupe(s) qu'elle encadre, **une obligation de moyens, notamment en matière de sécurité**, c'est-à-dire qu'elle doit faire tout son possible pour assurer et veiller à la sécurité des pratiquants.

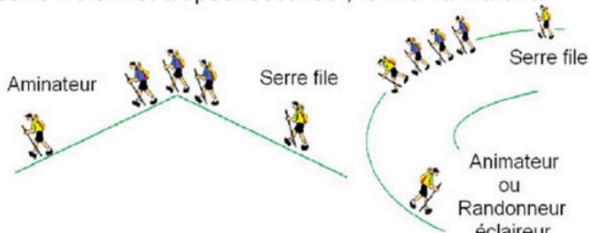
> **assurer le déplacement de son groupe dans les meilleures conditions de sécurité en adéquation avec les motivations et les capacités physiques de celui-ci.**

Selon la jurisprudence, c'est « la surveillance permanente du comportement des pratiquants »

Il convient d'insister sur la nécessité de respecter quelques règles indispensables :

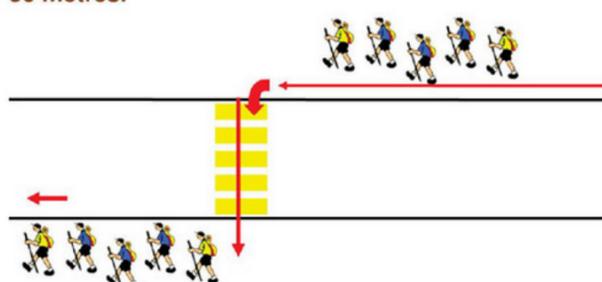
- 1) S'INFORMER** de l'itinéraire et ses particularités (difficultés, durée, autorisation de passage...)
- 2) SE PRÉPARER** et évaluer la condition physique nécessaire.
- 3) S'ÉQUIPER :**
  - > Matériel de progression (chaussures et sac à dos adaptés aux caractéristiques de la randonnée).
  - > Matériel de protection (vêtements pratiques adaptés aux conditions météo).
  - > Matériel et fournitures pour se restaurer (vivres, eau)
- 4) SE COMPORTER**
  - > Gérer l'effort, s'hydrater et s'alimenter.
  - > Rester attentif et objectif face aux risques météo, (état du terrain).
  - > Respecter le milieu traversé.
- 5) S'ADAPTER**
  - > À l'évolution des conditions de pratique (météo, terrain). Aux informations rencontrées (zones protégées, autres usagers).

éclairer pour sécuriser, ouvrir la marche et poster un serre file en retrait pour sécuriser, fermer la marche.



> Vous ne devez **traverser qu'après vous être assuré que vous pouvez le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules.**

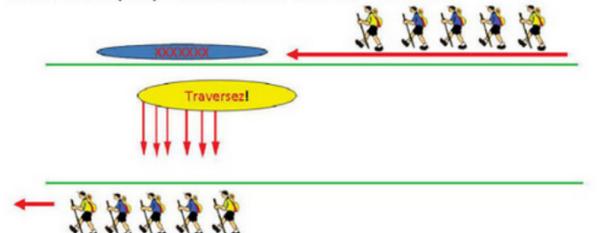
> Vous avez l'obligation **d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres.**



> Lorsque la traversée est réglée par des **feux de signalisation**, vous devez attendre le feu vert pour les piétons avant de vous engager. Lorsque c'est un **agent qui règle la circulation**, il faut attendre son signal avant de traverser

> Aux intersections à proximité desquelles il n'existe pas de passage prévu pour les piétons, **empruntez la partie de la chaussée en prolongement du trottoir, et ne traversez pas en diagonale**

Hors des intersections, de la même façon, traversez la chaussée perpendiculairement à son axe.



...dans l'un de nos nombreux clubs des Pays de la Loire, affiliés à la Fédération Française de Randonnée Pédestre et ainsi profitez de randonnées de tous niveaux, pour tous les goûts, encadrées par des animateurs expérimentés. Retrouver la liste des clubs des Pays de la Loire (cf. contacts).

**Vous êtes un randonneur, un animateur, un baliseur, un aménageur, ou vous souhaitez le devenir.** Vous avez des connaissances, des compétences ou vous souhaitez vous investir :

> Vous appréciez d'être encadré et guidé. A votre tour, vous souhaitez emmener un groupe de randonneurs explorer nos chemins et découvrir notre patrimoine naturel ou culturel, à travers toute la France. Devenez animateur de randonnée pédestre !

> Vous suivez avec confiance le balisage. Vous appréciez la qualité et la fiabilité des itinéraires. Ceci est l'œuvre de nos 6000 baliseurs.

La FF Randonnée vous propose un panel de formations tout au long de l'année sur l'ensemble du territoire national pour vous accompagner dans votre démarche :

- > **Pratiquer-Découverte et Pratiquer-Perfectionnement** : randonnée, longe-côte, marche nordique
- > **Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité**
- > **Brevets fédéraux de randonnée pédestre, marche nordique ou longe-côte**
- > **Formation Santé**
- > **Responsabilité, Sécurité, Assurances**
- > **Baliseur**
- > **Aménageur**
- > **GPS**
- > **Collecteur et gestionnaire numérique.**

Nos formations apportent au pratiquant des connaissances sur la randonnée pédestre et sont ouvertes à tous.