

CHARTE DU RANDONNEUR

Notre Ambition : votre satisfaction

L'activité Randonnée au Tauzin est soumise au Règlement intérieur de l'association. Ce dernier est disponible et consultable à l'accueil.

Les animateurs de la section Randonnée du Tauzin sont des bénévoles. Ils vous accueillent chaleureusement dans un esprit de convivialité et de respect mutuel.

Quelques indications favoriseront votre bien-vivre et votre sécurité, pour que vous viviez votre passion dans les meilleures conditions.

CONSEILS PRATIQUES

I- La veille :

Des sucres lents au diner (pâtes, riz) vous aideront à « tenir la distance » si la randonnée du lendemain est un peu difficile.

II- Avant de partir, assurez-vous qu'il ne vous manque rien :

- a) **Chaussures** : montantes de préférence, type rando, avec des semelles au relief bien dessiné (indispensables sur sentiers caillouteux ou glissants, et pour bien maintenir le pied sur des randos dépassants la demi-journée)
- b) **Vêtements** : Légers, chauds, ayant une bonne évacuation de la transpiration :
 - Sous-vêtements (avec un rechange)
 - Intermédiaire (chaleur)
 - Extérieur (vent, pluie, froid, ...)
 - Lunettes de soleil, couvre-chef, crème solaire et anti moustique sont recommandées.
- c) **Sac à dos** : pour les randos d'une journée un sac de 25 à 30 litres suffit.
- d) **Petite trousse à pharmacie** : le randonneur doit assumer une certaine prise de risques ; il sait qu'il peut lui arriver de se blesser : entorse, ampoule, tendinite... Une petite trousse à pharmacie personnelle est toujours utile avec un antiseptique, une bande type élastoplast, de la seconde peau (pour ampoules), des pansements... N'oubliez pas vos médicaments personnels.
- e) **Eau** : indispensable, ne pas l'oublier. Elle facilite le travail du cœur en fluidifiant le sang, contribue à éviter les tendinites, favorise la transpiration qui évite un échauffement excessif de l'organisme, et permet l'élimination des toxines via l'urine (si vous n'urinez pas c'est que vous n'avez pas assez bu).
- f) **Pique-nique** : n'oubliez pas non plus le grignotage (pain d'épices, fruits secs) bien utile pour attendre l'heure du pique-nique, ou pour contrer une fringale.

III- En randonnée :

a) Sentiers :

- Respecter l'environnement
- Ne pas quitter le sentier (hors du sentier c'est déjà « chez quelqu'un »)
- Ne rien cueillir, ne rien jeter, refermer les clôtures, ne pas piétiner la végétation dans les zones sensibles (littoral) ...

b) Route :

- Obligation d'utiliser les bas-côtés quand ils existent
- Sinon : I) tous ensemble à gauche en file indienne (et pas 2 de front ou plus !)
II) ou tous ensemble à droite en groupe n'excédant pas 20m (écart entre 2 groupes : 50m)

En cas d'arrêt pressant, obligation de prévenir le serre-file et laisser une trace visible (sac, bâton, ...) en bordure du sentier.

Avant de traverser routes ou carrefours, vous devez systématiquement attendre les consignes de l'animateur.

REMARQUES ET CONSIDERATION GENERALES

IMPORTANT :

L'activité randonnée proposée au Tauzin est travaillée selon un programme trimestriel dont les dates peuvent être modifiées en fonction de l'indisponibilité du ou des guides bénévoles, des conditions expresses des autorités de tutelles, de la gouvernance du Tauzin.

Avant le départ : si vous utilisez une médication ou avez un problème de santé particulier, informez-en l'animateur ainsi que d'autres personnes susceptibles de vous aider si nécessaire.

La randonnée au Tauzin n'est pas une épreuve sportive, mais reste cependant une activité physique.

Dans un groupe tous les randonneurs n'ont pas la même vitesse de croisière. Un marcheur, non entraîné ou fatigué sera à la peine s'il doit forcer le pas, alors qu'un bon marcheur trouvera pénible de progresser au ralenti. L'animateur ne peut accepter de voir s'étirer un groupe à perte de vue. Il faudra aux plus rapides accepter la vitesse moyenne des plus lents : soit marcher plus lentement, soit faire des pauses plus prolongées pour attendre les randonneurs plus lents et leur laisser le temps de souffler eux aussi. Les marcheurs rapides ne pourront prendre de l'avance qu'après avoir demandé l'accord de l'animateur et s'être engagés à attendre le reste du groupe à l'endroit que leur indiquera l'animateur.

Enfin, n'oubliez pas que les animateurs sont des encadrants bénévoles qui se dévouent pour le plaisir de tous.

Ils ont la responsabilité de la sécurité du groupe et disposent seuls de l'autorité.

Vous devez respecter leurs consignes et faciliter leur tâche.

TRANSPORT/COVOITURAGE

Le Tauzin recommande dans le cadre de son agenda 21 des déplacements doux (tram, bus pour Bordeaux et CUB).

Les adhérents peuvent organiser du covoiturage sous leur responsabilité. Les modalités restent à la discrétion de chacun.

Chacun s'organise pour se rendre au départ de chaque randonnée.

ANNULATION

Le Tauzin se réserve le droit d'annuler une ou plusieurs randonnées en fonction de :

- Consignes expresses de la Fédération, des collectivités locales et/ou territoriales, du Tauzin (pandémie, incendie, météo...)
- Moins de 4 personnes inscrites dont le ou les guides
- Disponibilité du ou des guides bénévoles

ADHESION ET COTISATION

L'adhésion au Tauzin est individuelle et annuelle. Elle est obligatoire. A cela s'ajoute une cotisation dont le montant peut varier chaque année. Cette dernière participe à l'organisation de l'activité dans son ensemble, à la formation des guides...

Pour s'inscrire 3 modalités :

- Essai gratuit. Présentation d'un certificat médical datant de moins de 3 mois et d'une attestation d'assurance sur les accidents de la vie.
- Adhésion ponctuelle. 5€ par sortie. Valable 3 fois. Présentation d'un certificat médical datant de moins de 3 mois.
- Inscription 4 mois. 40€. Adhésion, cotisation et licence incluses. Présentation d'un certificat médical datant de moins de 3 mois.
- Inscription annuelle. Montant qui peut évoluer chaque année en fonction du cout de la licence et de cotisation et d'adhésion. Présentation d'un certificat médical datant de moins de 3 mois

Progression du groupe : Rôles respectifs de l'animateur et du serre-file

En randonnée, l'animateur doit d'abord assurer pour le groupe les meilleures conditions de sécurité, et ensuite faire son possible pour satisfaire tous les participants, en tenant compte des attentes et des capacités physiques de chacun.

Une des difficultés tient au fait que dans un groupe tous les randonneurs n'ont pas la même vitesse de croisière ».

De même qu'un marcheur non entraîné ou fatigué sera à la peine s'il doit forcer le pas, un bon marcheur trouvera pénible, voire fatiguant de progresser pendant des heures au ralenti.

L'animateur qui amène un groupe non homogène doit parfois rappeler cette évidence aux plus rapides qui se sentent bridés par les plus lents, ou aux plus lents excédés par ceux qui caracolent en tête.

Etant responsable de la sécurité de tous, l'animateur devra gérer la situation pour rester en contact avec l'ensemble des randonneurs, les plus rapides comme les plus lents.

Il en résulte que la vitesse moyenne du groupe sera celle du randonneur le plus lent.

En aucun cas l'animateur ne doit accepter de voir s'étirer le groupe à perte de vue, et surtout pas sur des terrains accidentés qui peuvent devenir dangereux si on écarte du sentier.

Il est aidé dans cette tâche par le serre-file, avec lequel il doit rester en contact de façon permanente.

Si le groupe est très restreint, l'animateur peut s'estimer capable de le gérer tout seul, et décider de se passer de serre-file. Les professionnels n'en ont pas, en contrepartie ils emmènent des groupes réduits (autour de 12 personnes).

Dans ce qui suit, on rappelle quelques règles de bons sens qui doivent être appliquées systématiquement par l'animateur et par le serre-file.

Il est rappelé aussi que :

- L'animateur est et reste en toutes circonstances seul délégataire de l'obligation de sécurité à la charge de l'association et notamment de son (sa) Président(e),
- Il reste donc entièrement responsable de sa randonnée, y compris des activités qu'il confie au serre-file. Il doit se mettre d'accord avec lui sur ces activités.

Nota : Il n'y a pas de réelle hiérarchie dans l'importance des règles présentées ci-dessous. Cependant, celles qui pourraient parfois être oubliées sont écrites en caractères gras.

L'ANIMATEUR :

- Emporte, ou s'assure que dans le groupe quelqu'un emporte le matériel de secours,
- Identifie dans le groupe quelqu'un capable de le suppléer pour ramener tout le monde si lui-même connaît un ennui grave (ce peut être le serre-file). Lui décrit l'itinéraire sur la carte.
- Vérifie avant le départ que l'équipement des participants est adapté à la randonnée projetée.

Nos randonnées sur un week-end ou plus se font parfois sur des terrains très différents de ceux que nous connaissons en Gironde. Le programme officiel doit alors préciser quel est l'équipement nécessaire. Il doit aussi fournir un descriptif de la randonnée avec ses difficultés, sa durée, ses objectifs.

Ne pas prendre le départ avec quelqu'un qui, mal équipé, se mettrait en danger ou mettrait en danger le groupe en lui faisant prendre un retard inacceptable.

- Présente la randonnée, et rappelle les consignes générales
- Présente le serre-file, et rappelle son rôle préalablement défini entre eux,
Rappeler en particulier aux randonneurs qu'il faut signaler au serre-file toute échappée vers un endroit à l'abri des regards, en déposant son sac sur le sentier.
- Règle la vitesse de progression sur les conseils du Serre-file qui, à l'arrière, est le mieux placé pour voir les problèmes ou les difficultés rencontrés par les participants.
- Veille au respect du plan de marche afin de terminer la randonnée à une heure raisonnable.
- Informe le serre-file de toute avance ou de tout retard notable sur le plan de marche,
- Choisit le moment des regroupements.
- Choisit le moment de pauses. Incite les gens à boire et éventuellement à se restaurer.
- Ne pense surtout pas à repartir avant que les derniers arrivés n'aient eu un temps de pause significatif.
- Surveille l'état de fatigue des randonneurs.
- Annonce au groupe l'imminence du départ après une pause.
- Se concerta avec le serre-file avant de remettre le groupe en route.
- Alerte l'ensemble du groupe lorsqu'il détecte un danger potentiel (arrivée de véhicules, cyclistes, cavaliers...).
- Préviens les randonneurs à l'approche d'un passage à risques, et leur donne les consignes de marche.

Un groupement est nécessaire juste avant chaque passage délicat pour donner les consignes à tous les randonneurs sans exception,

Ceci implique que l'animateur marque en tête sur les tronçons potentiellement dangereux, ce qui lui permet de réduire les risques en choisissant le meilleur cheminement, et en réglant l'allure.

- Respecte rigoureusement les exigences du Code de la Route lorsqu'il emmène son groupe sur une voie ouverte à la circulation. Peut prévoir des gilets fluorescents en tête et en queue de file pour augmenter le niveau de sécurité.
- Ne perd pas le contact avec les randonneurs de tête,

Lorsque le terrain et les circonstances le permettent (absence avérée de danger et aucun risque de se perdre), il peut autoriser un nombre restreint de randonneurs dignes de confiance et qui lui en font la demande à prendre un peu d'avance, en leur indiquant clairement un endroit raisonnablement rapproché, facilement identifiable, où ils doivent attendre le reste du groupe. Sauf circonstances exceptionnelles, les randonneurs devront attendre même si cet endroit est le terme de la randonnée.

- Fait stopper, s'il risque de les perdre de vue, les randonneurs trop rapides qui n'auraient pas demandé et obtenu le feu vert pour prendre un peu d'avance.
- Conserve le contact avec le serre-file. Se retourne très régulièrement pour vérifier qu'il suit.
- N'hésite pas à arrêter le groupe, le mettre en sécurité puis à partir à la rencontre du serre-file si ce dernier tarde trop.
- En cas d'incident ou d'accident, il se doit d'éviter le sur-accident et prend immédiatement les mesures pour mettre le reste du groupe hors de danger, et pour l'éloigner de la ou des victimes. Il intervient lui-même en tant que sauveteur, en effectuant les actions pour lesquels il est qualifié, ou bien fait intervenir une autre personne qualifiée immédiatement disponible.

LE SERRE-FILE :

- Peut être associé en cas de reconnaissance du circuit (recommandée mais non obligatoire).
- Compte les participants au départ de la randonnée, et veille à ne perdre personne en cours de route.
- Attend le dernier randonneur qu'il ne doit pas doubler.
- Attend auprès des sacs à dos déposés sur le sentier.
- Encourage les plus faibles, sans jamais les laisser culpabiliser.
- Selon l'avance ou le retard sur le plan de marche, il laisse faire ou il stimule ceux qui oublieraient d'avancer pour une raison ou pour une autre non liée à leur condition physique.
- Vérifie que les randonneurs (ceux qu'il peut voir) appliquent bien les consignes de marche données par l'animateur,
En particulier, sur route, c'est lui qui rappelle à l'ordre en cas de non-respect des consignes.
- Alerte le groupe lorsqu'il détecte un danger potentiel (en particulier véhicules, cyclistes, cavaliers),
Il reste modéré dans l'usage du sifflet. Un coup de sifflet peut provoquer un incident car il peut surprendre et faire sursauter un cycliste, et surtout effrayer une monture.
- Vérifie qu'il ne manque personne à l'arrivée au point de regroupement ou de pause.
- Donne à l'animateur le feu vert pour le redémarrage, dès que tout le monde est présent et prêt à repartir.
- S'assure après les pauses que rien n'a été oublié sur place, et que les lieux ont été laissés propres.
- Surveille l'état de fatigue des derniers, et en informe l'animateur.
- Préviens ou fait prévenir l'animateur en cas d'accident ou de malaise.
- Vérifie avec l'animateur qui reste le responsable, qu'il ne manque personne à la fin de la randonnée.
La randonnée n'est pas terminée tant que cette dernière vérification n'a pas été faite.

Randonner... Sécurité et Compétences

SE DEPLACER EN TOUTE SECURITE

Faisant partie du mouvement sportif, la randonnée pédestre exige d'appliquer certaines recommandations.

- Si vous randonnez en petit groupe non associatif, les risques encourus à votre égard et à l'encontre des autres vous sont directement liés... vous assumerez vos actions.
- Si vous randonnez dans une association, les enjeux sont tout autres :
 - Responsabilité du président, civile et pénale, devant la survenance de sinistres divers (accidents corporels ou matériels)
 - Responsabilité de l'animateur de la randonnée qu'il soit ou non titulaire d'un diplôme d'animateur de randonnée.

La circulation routière

« L'Article R412-42 du code de la route impose la circulation des groupes de piétons sur le bord droit de la chaussée pour des raisons évidentes de sécurité. [...] Ce n'est que dans le cas où les membres de ce groupe circulent en colonne que le II de l'article R412-42 leur impose de se tenir sur le bord gauche de la chaussée dans le sens de leur marche ou sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou sauf circonstances particulières ».

Extrait de la réponse ministérielle du 26 mars 2004 du ministère de l'intérieur.

Les traversées de route

Les piétons doivent traverser la chaussée en tenant compte de la visibilité ainsi que de la distance et de la vitesse des véhicules. Ils sont tenus d'utiliser, lorsqu'il en existe à moins de 50 mètres les passages prévus à leur intention. Aux intersections à proximité desquelles n'existe pas de passage prévu à leur intention, les piétons doivent emprunter la partie de la chaussée en prolongement du trottoir.

Hors des intersections, les piétons sont tenus de traverser la chaussée perpendiculairement à son axe. Il est interdit aux piétons de circuler sur la chaussée d'une place ou d'une intersection à moins qu'il n'existe un passage prévu à leur intention leur permettant la traversée directe. Ils doivent contourner la place ou l'intersection en traversant autant de chaussée qu'il est nécessaire.

RESPECTER UN CODE DE BONNE CONDUITE

Les 10 commandements du randonneur :

1. Respecter le tracé des sentiers et ne pas utiliser de raccourcis, surtout sur les milieux sensibles à l'érosion tels les dunes et les montagnes, pour limiter le piétinement de la végétation et la constitution de rigoles d'érosion.
2. Etre discrets. Nous ne sommes pas seuls à fréquenter les chemins. Penser aux autres, à la sérénité de la nature.
3. Ne laisser ni trace de votre passage, ni déchets.
4. Apprendre à connaître la faune, la flore surtout dans les espaces sensibles et comprendre ainsi pourquoi il convient de les respecter.
5. Tenir les chiens en laisse car ils pourraient provoquer des dommages aux troupeaux domestiques et à la faune sauvage.
6. Etre prudents avec l'eau des ruisseaux. Sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.
7. Ne jamais oublier de toujours refermer les clôtures et barrières. Ne dégrader ni les cultures, ni les plantations et ne pas déranger les animaux domestiques ou troupeaux.

8. Point de feu dans les régions sensibles.
9. Se renseigner auprès des communes sur les périodes de chasse. En effet, certains itinéraires peuvent être dangereux.
10. Respecter les règlements qui conditionnent l'accès à certaines réserves et zones centrales des parcs nationaux.

Respect de l'environnement

Les organisateurs doivent respecter les réglementations relatives à la protection du patrimoine naturel. Ces réglementations peuvent en effet restreindre voire interdire purement et simplement la circulation du public, et donc des randonneurs. Ils doivent sensibiliser les participants avant la manifestation au respect de ces réglementations et plus largement au respect de la nature et des autres usages dont celle-ci peut faire l'objet.

RANDONNER DANS DE BONNES CONDITIONS

Le certificat médical

Pour randonner dans un cadre non-compétitif, la 1^{ère} délivrance d'une licence sportive est subordonnée à la production d'un certificat médical annuel et obligatoire.

Si vous randonnez dans le cadre d'une compétition, la participation aux compétitions est subordonnée à la présentation d'une licence sportive portant attestation de la délivrance d'un certificat médical datant de moins de un an.

L'équipement du randonneur

Une partie des accidents est souvent due au manque d'équipement adéquat ou à son mauvais état.

- Les chaussures de randonnée
- Le sac à dos :
 - Sac léger (éventuellement sans armatures pour la journée)
 - Sac moyen (pour le week-end)
 - Sac de grande randonnée (itinérance de plusieurs jours)
- Les vêtements : la pratique de la randonnée nécessite un équipement bien adapté et confortable, de sorte que l'on n'ait ni trop chaud ni trop froid. Devant la multiplication des produits textiles proposés sur le marché, un minimum d'information est nécessaire pour partir bien équipé. Quelques règles de base suffisent pour ne pas commettre d'erreurs.
- S'alimenter intelligemment
 - Ne pas attendre d'avoir soif pour boire
 - Boire peu mais souvent de l'eau : éviter les produits alcoolisés et trop sucrés
 - Avant un effort physique important, rechercher une alimentation riche en sucre à action rapide (barres de céréales, boissons sucrées...)
 - Si vous randonnez plusieurs jours, privilégier pour le soir des aliments renfermant des « sucres lents » : pain, pâtes, riz, pomme de terre, féculents...

RAPPEL