



**Association des Randonneurs et  
Baliseurs du Briançonnais**

MJC - 35 Rue Pasteur - 05100 BRIANCON  
06.83.70.18.50 arbb05@laposte.net



**Hautes Alpes**  
*Les Alpes Latines*

## **MEMENTO DE L'ANIMATEUR DE RANDONNEE**



*Affiliée à la **F**édération **F**rançaise de la **R**andonnée **P**édestre  
Agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et de la Vie Associative*

# SOMMAIRE

	<b>PAGE</b>
<b>CONSIGNES AUX ANIMATEURS</b>	<b>3</b>
<b>ORGANISATION D'UNE RANDONNEE PEDESTRE OU EN RAQUETTES</b>	<b>4</b>
<b>ANNONCER et PRESENTER SA SORTIE</b>	<b>6</b>
<b>DIFFICULTE ET COTATION D'UNE RANDONNEE</b>	<b>7</b>
<b>CONSEILS POUR BIEN MARCHER EN RANDONNEE</b>	<b>8</b>
<b>CONSEILS DE BONNE CONDUITE POUR LES PARTICIPANTS</b>	<b>9</b>
 <b>ANNEXES :</b>	
<b>1. FFRP Règlement sécurité et encadrement de la randonnée pédestre</b>	<b>10</b>
<b>2. FFME Normes et règles de sécurité Raquettes à neige</b>	<b>13</b>
<b>3. Sécurité en milieu enneigé</b>	<b>15</b>
<b>4. ARBB Statuts</b>	<b>16</b>
<b>5. ARBB Règlement intérieur</b>	<b>17</b>
<b>6. Utilisation de la radio</b>	<b>19</b>
<b>7. Le Serre file</b>	<b>20</b>
<b>8. Fiche de bilan et de secours</b>	<b>21</b>
<b>9. Liste des animateurs de randonnée ARBB</b>	<b>22</b>

## CONSIGNES AUX ANIMATEURS

Ce qu'il faut faire :	Ce qui est recommandé :
<p><b><u>Avant la sortie :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour permettre l'établissement des avis de presse et affichages hebdomadaires, au plus tard le lundi soir précédant la sortie, l'animateur prévu au programme <b>transmet au Secrétaire</b> et lui indique tout changement : <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'objectif choisi, son altitude et le dénivelé</li> <li>- l'heure de départ devant la MJC</li> <li>- les difficultés particulières éventuelles du parcours</li> <li>- l'autorisation éventuelle concernant les chiens</li> <li>- le matériel à prévoir (ARVA, pelle, sonde, etc.)</li> </ul> </li> <li>• Prévenir le plus tôt possible le Responsable d'activités en cas d'empêchement pour quelque cause que se soit .</li> <li>• Assurer la permanence du vendredi de 17H45 à 18h30 (ou s'y faire remplacer en cas d'empêchement) et récupérer le matériel de sécurité (radio et pharmacie).</li> </ul> <p><b><u>Au départ de Briançon :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être au rendez-vous (même en cas de mauvais temps).</li> <li>• Indiquer l'itinéraire routier précis, les points de regroupement (si le trajet est long), le lieu de départ de la balade.</li> <li>• Engager chacun à vérifier qu'il n'a pas laissé une partie de son matériel dans sa propre voiture (chaussures, bâtons). Faire connaître les arrêts prévus pour prendre des amis en cours de route et prévoir leur place dans les véhicules.</li> </ul> <p><b><u>Au départ de la balade :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiquer à tous l'itinéraire à suivre, l'emplacement de la première halte de regroupement, la durée de montée.</li> <li>• Désigner un serre-file connaissant bien le trajet et convenir d'un moyen de liaison.</li> <li>• Compter les partants.</li> </ul> <p><b><u>En cours de balade :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surveiller l'évolution de la météo et ne pas hésiter à faire demi-tour en cas d'aggravation du temps.</li> <li>• Faire de courtes haltes sans briser le rythme, s'adapter au groupe, être attentif aux moins entraînés.</li> <li>• Ne jamais laisser quiconque seul. Ne pas laisser le groupe se dissocier. Maintenir le contact avec le serre-file.</li> <li>• Exiger un minimum de discipline, gage essentiel de sécurité. Ne pas hésiter à déclarer exclue de la collectivité (en présence de témoins) toute personne dont le comportement pourrait nuire à sa sécurité ou à celle d'autrui.</li> </ul> <p><b><u>Pendant la descente :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le serre-file reste avec les derniers</li> <li>• A l'arrivée aux voitures : <ul style="list-style-type: none"> <li>- vérifier que tout le monde est là</li> <li>- s'assurer que tout le matériel est bien rentré, en bon état, et qu'il était bien adapté à la sortie.</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>A l'arrivée à Briançon :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'il y a eu le moindre problème prévenir le Président</li> <li>• Dans tout les cas contacter le Responsable d'activité (en son absence le Secrétaire) et indiquer : nombre de participants, dénivelé parcouru, difficultés diverses rencontrées, heure de retour.</li> </ul>	<p><b><u>Avant la sortie :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer la sortie par la lecture de la carte et faire la reconnaissance de l'itinéraire sur le terrain. <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'inquiéter de l'emplacement des parkings, du point de départ précis de la randonnée, des endroits pouvant présenter quelques difficultés ou dangers, des emplacements possibles pour les haltes, des points d'eau éventuels (sources), des abris (naturels ou non) en cas de mauvais temps.</li> <li>- Évaluer la durée moyenne du parcours (montée et descente) et se renseigner sur les points remarquables (sites, points de vue, lieu présentant quelques particularités intéressantes).</li> </ul> </li> <li>• Prendre connaissance de la météo locale et, en saison, du bulletin de risque d'avalanches.</li> <li>• Recharger les radios</li> </ul> <p><b><u>Au départ de Briançon :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veiller à la constitution des groupes dans les véhicules en fonction des contraintes du retour (les skieurs descendant généralement plus vite que les utilisateurs de raquettes).</li> <li>• Vérifier qu'aucune circonstance imprévisible n'empêchera le trajet routier (route coupée par avalanche, manifestation sportive, etc. ....)</li> <li>• Compter les véhicules et n'oublier personne.</li> <li>• Procéder à l'essai des radios (et des ARVA en saison)</li> </ul> <p><b><u>Au départ de la balade :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En cas d'inadaptation prévisible d'un participant à la difficulté de la randonnée, lui demander, courtoisement mais clairement, de changer de programme.</li> </ul> <p><b><u>En cours de balade :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entourer les nouveaux pour leur permettre de s'intégrer rapidement au groupe, pendant la montée, le repas et la descente</li> <li>• Signaler au fur et à mesure, les points de vue, les curiosités, les situer sur la carte</li> <li>• Être attentif au moral de tous et inviter au dialogue constructif : les connaissances et expériences de chacun doivent être partagées.</li> </ul> <p><b><u>Pendant la descente :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le serre-file peut être différent à la descente</li> <li>• Procéder à un bilan succinct : recueillir les satisfactions (ou insatisfactions) de chacun, particulièrement des nouveaux.</li> <li>• Si les lieux s'y prêtent, prendre un 'pot' en commun, bonne occasion pour faire le point.</li> </ul> <p><b><u>A l'arrivée à Briançon :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire, pour soi, son propre bilan : ce qui était bien, ce qui l'était moins, ce que l'on aurait pu améliorer, ce qu'il conviendrait de faire à une prochaine occasion.</li> <li>• <b>Rendre sans tarder radio et pharmacie au responsable du matériel ou au Président.</b></li> </ul>

# ORGANISATION D'UNE RANDONNEE PEDESTRE OU EN RAQUETTES

## OBJECTIF GENERAL

« Faire connaître et apprécier la montagne dans la convivialité » selon les statuts de notre association. Ne pas oublier que la plupart de nos adhérents sont plus des promeneurs que des montagnards.

## PHASE PREPARATOIRE

**Pourquoi le choix de cette randonnée :**

- Sécurité (terrain, difficulté, passages techniques...),
- Climat actuel et météorologie (orage, vent, risque d'avalanches...),
- Etat du terrain (sec, détrempé, enneigé, adapté au mode de progression...),
- Randonnée à dominante : culturelle, esthétique, patrimoniale, sportive...,
- Effort à accomplir, résistance nécessaire (durée, dénivelé...),
- Prévoir le rythme.

**Renseignements pratiques :**

- Carte(s),
- Définition de l'itinéraire (points remarquables, passages obligés, point culminant...),
- Dénivelé - temps de montée - de marche - pause casse croûte,
- Heure de départ - heure de retour,
- Personnalité du secteur à rencontrer : gardien, guide, berger, paysan, ONF, PNE ....

**Sécurité**

- Matériel collectif (radio, trousse de secours, corde, couverture de survie etc...) et équipement individuel (bâtons, ARVA, pelle, sonde),
- Météo et nivologie : horaire à tenir, bulletin de risque d'avalanches...,
- Reconnaissance : état du circuit et points pouvant être dangereux - itinéraire de repli.

Après avoir réuni tous les documents relatifs à la randonnée choisie, l'animateur doit faire une étude générale de l'itinéraire à l'aide d'une carte à l'échelle 1 : 25 000.

Il mémorise au maximum, étudie également les variantes possibles et l'itinéraire de repli éventuel. Il fait le découpage de la progression, situe les points d'arrêt et établit une feuille de route par journée.

Suivant l'importance du groupe au rendez-vous, on peut éventuellement faire des modifications d'itinéraire ; si le nombre de participants dépasse 15 personnes, tenter de recruter un second animateur, pour que la randonnée reste conviviale et pour limiter les risques en tout genre.

*L'animateur doit toujours être en deçà de ses possibilités personnelles et ne jamais entreprendre un parcours au-dessus de ses moyens, pour cela il doit bien se connaître.*

## CONDUITE ET GESTION DE LA RANDONNEE

**Au point de rendez-vous :**

- Se présenter,
- Accueillir les nouveaux,
- Vérifier l'équipement de chacun et son ravitaillement, surtout en boisson,
- Désigner un serre-file (animateur adjoint),
- Donner aux conducteurs de véhicules le lieu de destination, l'itinéraire routier et le prochain lieu de regroupement éventuel.

## **Au départ du sentier :**

Si la durée du transport demande un certain temps, il est bon avant de partir de manger un petit en-cas et de boire.

L'animateur indique alors :

- Le profil du terrain et le point de regroupement suivant,
- Qu'il faut déposer son sac au bord du sentier en cas d'arrêt d'urgence,
- Qui a la trousse de secours,
- Qui est devant et qui ferme la marche,
- Les thèmes abordés.

## **Pendant la randonnée :**

Une fois partis, il est bon de faire un arrêt dans le quart d'heure suivant, pour permettre aux participants d'adapter leur tenue vestimentaire.

La progression ne doit être ni trop rapide ni trop lente, en général à l'allure du plus faible. Sauf nécessité absolue, l'animateur ne doit pas forcer l'allure.

Il est important ou utile d'attirer l'attention sur :

- Les facteurs de risques, les bifurcations propices à une erreur d'itinéraire,
- Les endroits les plus esthétiques,
- Les éléments essentiels du paysage (topographie, géologie, activités humaines),
- Les autres itinéraires praticables dans le secteur.

L'animateur commentera autant qu'il le pourra les sites d'intérêt particulier, en procédant à un regroupement. Il en est de même en cas d'événement fortuit (animal ou trace, particularité topographique, minérale ou végétale, etc.) Si un participant a des connaissances plus approfondies sur un sujet, l'animateur l'incitera à les faire partager.

Il est bon de respecter des pauses toutes les heures environ, pour se regrouper, boire et éventuellement grignoter, notamment entre 11h et midi si l'on est encore loin de la pause déjeuner. Pour cela, il vaut mieux s'arrêter avant un passage plus fatigant ou difficile, plutôt qu'après.

Lors des haltes programmées, s'assurer à l'arrivée et au départ que tout le monde est bien là. Surveiller discrètement à cette occasion l'état de forme de chacun, afin de **déceler dès que possible une faiblesse éventuelle**.

## **FIN DE LA RANDONNEE**

L'animateur doit s'enquérir, par une consultation rapide du groupe :

- de l'état de fatigue des participants,
- des points positifs et éventuellement négatifs,
- des aspects intéressants de la randonnée.

tout ceci en tentant de stimuler **l'envie de repartir**, notamment en félicitant les plus faibles ou en leur conseillant des randonnées mieux adaptées...

**EN CAS D'ACCIDENT** ou d'incident grave, prévenir sans délai le Président et le Secrétaire, qui veilleront avec l'animateur à ce que la déclaration éventuelle d'accident soit adressée dans les 5 jours à la FFRP

## **ANNONCER et PRESENTER SA SORTIE**

### **La programmation trimestrielle :**

Celle-ci mentionne habituellement la date, le point de départ, le dénivelé, la carte, le point culminant ou l'objectif principal.

### **Une semaine avant la sortie :**

- Le lundi qui précède votre randonnée, pensez à téléphoner ou à adresser un email au secrétaire afin de lui confirmer et préciser les renseignements pour votre sortie : Carte – Lieu du départ de la randonnée – Point culminant – Itinéraire retour – Temps de montée et durée totale – Niveau de difficulté technique et d'effort (voir ci-dessous) - Matériel à emporter – Heure(s) et lieu(x) de rendez-vous – Montant de la participation aux frais de route (**0,07 € par km**).
- Si vous êtes empêché d'assurer cette sortie, il vous appartient de trouver un remplaçant. En cas d'impossibilité, aviser le plus rapidement possible la responsable de la Commission Randonnées et le Secrétaire.

### **A la permanence hebdomadaire du vendredi soir :**

Présentez oralement votre randonnée en rappelant:

- Le point de départ de la randonnée,
- Le point culminant,
- L'itinéraire aller et retour,
- Le cheminement à l'aide de la carte TOP25,
- Le dénivelé positif et négatif,
- Le rythme prévu, le niveau technique et le niveau d'effort,
- Le temps de montée et la durée totale de marche (hors pauses).

Mentionnez :

- L'heure et le lieu de rassemblement,
- Le ou les points et heures de rendez-vous annexes,
- La distance routière approximative et le montant de la participation aux frais de route (sur la base de **0,07 € par km** et par passager, versée directement au conducteur),
- Les consignes particulières : matériel de sécurité, corde, vêtement chaud, tolérance de chiens sous la responsabilité de leurs maîtres,
- Les prévisions météorologiques.

Précisez les points remarquables de l'itinéraire :

- Point de vue,
- Patrimoine,
- Géologie,
- Faune,
- Flore,
- Activités humaines,
- Histoire locale.

ainsi que les difficultés significatives :

- Secteur aérien,
- Passage délicat,
- Cheminement en crête,
- Etat du terrain : glissant, cailloux roulant sous les pieds, lauzes, herbe, eau ... ).

***N'oubliez pas qu'un passage qui vous paraît sans problème  
peut arrêter celui ou celle qui a le vertige ou l'appréhension du vide.  
Cela ne se commande pas !  
Enfin donnez la parole à l'auditoire et répondez aux questions éventuelles.***

## DIFFICULTE ET COTATION D'UNE RANDONNEE

Pour choisir leur randonnée, nos randonneurs doivent avoir à leur disposition les éléments suivants :

- Le type de sortie : randonnée pédestre, raquettes, ski de fond, ski alpin, etc...
- La carte,
- Le lieu de départ,
- Le point culminant (et l'objectif principal, s'il est différent),
- Le dénivelé positif (et négatif, s'il est différent),
- Le temps de montée,
- La durée totale (hors pauses),
- Le nom de l'animateur.

Mais tout dépend de la nature et de la déclivité du terrain, de difficultés techniques éventuelles, du temps qu'il fait (froid intense, chaleur caniculaire, vent, etc.), et surtout du rythme de marche.

Aussi demandons-nous à chaque animateur, lors de l'annonce de sa sortie dans le programme hebdomadaire, d'y ajouter deux cotations et de les commenter lors de sa présentation le vendredi soir :

### A. La difficulté technique, cotée en CHAMOIS :

**1 Chamois** = sans aucune difficulté technique, accessible à tout randonneur de montagne.

**2 Chamois** = petite(s) difficulté(s) technique(s), sans risque objectif notable mais pouvant impressionner le randonneur de montagne peu expérimenté :

- Cheminement en crête ou passage aérien,
- Cheminement délicat dans un ravin, sur un éboulis, une corniche,
- Nivé pentu,
- Autre.

**3 Chamois** = une ou plusieurs difficultés techniques de même nature, ne nécessitant pas d'équipement spécialisé autre qu'une éventuelle main courante, mais pouvant présenter un risque objectif. La randonnée est donc réservée à des randonneurs aguerris.

### B. L'effort physique nécessité par le profil et le rythme envisagé pour la sortie, coté en NIVEAU D'EFFORT :

**Niveau 1** = effort modéré, rythme petite randonnée, randonneur un peu entraîné.

**Niveau 2** = effort soutenu, rythme grande randonnée, randonneur bien entraîné.

**Niveau 3** = effort intense, rythme très soutenu, randonneur très entraîné.

Il appartient à chacun de prendre en compte tous ces éléments pour apprécier l'adaptation de sa motivation et de sa forme à la randonnée proposée. En effet, il peut être dangereux de risquer d'aller au-delà de ses forces du moment, pour suivre et n'avoir pas le sentiment de retarder tout le groupe.

# CONSEILS POUR BIEN MARCHER EN RANDONNEE

## I – INTRODUCTION

La marche est une des meilleures activités physiques pour rester en bonne santé et maintenir son poids à un niveau stable. C'est un sport qui peut être pratiqué à tout âge à condition de respecter certaines règles en particulier diététiques et médicales.

## II – CONSEILS DIETETIQUES

### 1. Besoin en aliments solides

L'effort physique entraîne une utilisation d'énergie. Cette énergie est fournie aux muscles par les aliments, mais pas n'importe lesquels. Les plus importants sont les glucides ou sucres, surtout les sucres dit 'lents' contenus dans le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, les féculents, etc. ... Ces sucres sont stockés dans le foie et surtout les muscles qui les utilisent pour l'effort sous forme de glycogène.

Protides et lipides sont également nécessaires mais à un degré nettement moindre. La formule courante est 421 GLP : soit 4 parts de glucides + 2 parts de lipides + 1 part de protides.

La randonnée ponctuelle ne fait pas maigrir. Seule la marche quotidienne, toute l'année (30 minutes à 1H 30) permet de mobiliser les graisses de réserve.

### 2. Besoin en eau

L'effort physique entraîne également une augmentation de la température du corps. Pour obtenir un abaissement de cette température et éviter une hyperthermie, le principal mécanisme qui entre en jeu est la sudation.

Ce mécanisme nécessite un apport de liquide important, soit environ 3 litres pour une randonnée normale, sous forme d'eau, sans sucre ni sel.

**Il faut boire avant, pendant et après l'effort et ne pas attendre d'avoir soif !** Il manque déjà ½ litre d'eau au corps quand la soif apparaît.

### 3. Schéma diététique pour une journée de randonnée

- La veille : nourriture comprenant une majorité de sucres lents,
- Au petit déjeuner (pris au moins 1 heure avant le départ) : complet mais pas trop copieux : pain ou céréales, thé ou café, un fruit, un laitage,
- Pendant la randonnée : une collation toutes les 2 heures – eau, sucres lents (biscuits, pain), plutôt que des barres énergétiques. A midi : sandwiches, fruits, chocolat,
- Après la randonnée : réhydratation par la prise d'une boisson alcaline ... éventuellement une bière !

En conclusion : nourriture à base de glucides lents et beaucoup d'eau, car il faut avoir présent à l'esprit que la fatigue, l'hypoglycémie et la déshydratation sont les plus grands pourvoyeurs d'accidents !

## III – CONSEILS MEDICAUX

### 1. Contrôle médical

- Si la marche et la randonnée peuvent être pratiquées à tout âge et même par des gens atteints de maladies chroniques, elles nécessitent cependant, dans tous les cas, un bilan médical pour dépister les limites cardiaques, pulmonaires, ostéo-articulaires, etc. pour ménager le randonneur et aménager les randonnées, pas pour interdire la pratique,
- En cas de maladie chronique, l'intéressé doit signaler ses problèmes au début de la randonnée et emporter avec lui ses médicaments avec leur utilisation écrite et placée dans sa trousse,
- Pour tout randonneur, un certificat médical, datant de moins de 3 mois, de non contre-indication à la randonnée est exigé lors de la prise de licence.



## 2. Préparation musculaire en entraînement

Randonner suppose une bonne condition physique de base et, pour l'obtenir, nécessite d'être bien entraîné.

- un bon entraînement permet d'éviter des problèmes musculaires, d'améliorer les capacités cardio-vasculaires, respiratoires, musculaires. Il favorise le stockage du glycogène dans les muscles et permet une sudation abondante et de bonne qualité,
- on peut l'obtenir en pratiquant des activités physiques diverses : gymnastique (étirements), vélo, jogging, ski de fond, natation, etc,
- il est nécessaire d'observer une progressivité dans le rythme de la randonnée et de s'imposer une phase d'adaptation avec un échauffement d'environ 30 minutes.

## IV – CONCLUSION

Si l'exercice de la randonnée nécessite un bon état général, un bon entraînement, il est également dépendant de facteurs externes, en particuliers climatiques : le froid, le vent, la chaleur, le soleil, l'altitude.

Il faut en tenir compte pour les besoins énergétiques (augmentation de la ration calorique et de l'hydratation) et la tenue vestimentaire.

D'après Michel MASSON

## **CONSEILS DE BONNE CONDUITE POUR LES PARTICIPANTS**

Au cours de chacune de nos sorties, chacun apprécie l'esprit de convivialité et la bonne ambiance qui y règne.

Pour les préserver, il n'est pas inutile de rappeler quelques conseils de bonne conduite et de respect vis-à-vis de l'ensemble du groupe qui doit rester uni, à savoir :

- **Rester à l'écoute de l'animateur qui fait l'effort de reconnaître son parcours dont il doit rester maître en toute circonstance.**
- **Savoir que sa responsabilité civile et personnelle peut être engagée s'il commet une faute même non intentionnelle d'imprudence ou de simple négligence.**
- **Se rappeler que l'ARBB, en la personne de son Président, peut également être poursuivie pour défaut d'organisation ou de surveillance.**

Se balader ensemble comporte ce minimum de contraintes, pour que le plaisir de passer de bonnes journées au milieu de nos montagnes soit partagé et total.

# **Annexe 1**

## **REGLEMENT SECURITE ET ENCADREMENT DE LA RANDONNEE PEDESTRE**

Adopté par le comité directeur de la FFRP du mardi 18 février 2003

### **0 - PREAMBULE**

Ce règlement s'applique à la pratique de la randonnée pédestre. Il est élaboré en application de la loi du 16 juillet 1984 et de l'article 12 du décret du 29 avril 2002.

Les autres activités communément pratiquées par les associations fédérées, notamment celles couvertes actuellement par l'assurance fédérale de la FFRP, relèvent des règlements propres à chacune des disciplines organisées par d'autres fédérations délégataires.

### **DEFINITION**

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

LA PRATIQUE DE LA RANDONNEE EST :

- une ACTIVITE DE DECOUVERTE qui permet une connaissance de pratique de l'environnement et du patrimoine ; qui demande une appréciation des aléas liés au milieu,
- une ACTIVITE SPORTIVE qui demande une condition physique et un équipement adaptés dans une pratique individuelle ou collective,
- une ACTIVITE COMPETITIVE codifiée et règlementée, permettant de classer, de hiérarchiser les individus et les structures.

La randonnée pédestre peut être pratiquée au sein de structures proposant un calendrier d'activités encadrées, c'est la pratique associative.

Elle peut être aussi pratiquée à l'initiative de chacun dans un milieu choisi par le randonneur. Il s'agit alors de pratique libre.

De plus, dans le cadre de la pratique associative, l'activité s'effectue dans le respect des règles d'encadrement.

Ces différentes pratiques se font dans le respect des lieux et milieux de pratique.

Ces différentes pratiques engagent la responsabilité de l'organisateur et de l'encadrement.

### **I - PRATIQUE ASSOCIATIVE**

#### **FORMES D'ORGANISATION ASSOCIATIVE**

Il existe différentes formes d'organisation de la pratique de la randonnée associative :

- RANDONNEES « ASSOCIATIVES », encadrées et s'adressant aux membres de l'association organisatrice,
- MANIFESTATIONS « OUVERTES AU PUBLIC » ou « journées de promotion » s'adressant à tout public,
- COMPETITION, s'adressant aux licenciés de la FFRP et relevant d'un règlement spécifique.

Ces formes de pratique associative respectent diverses règles de sécurité d'encadrement et d'organisation.

### **A – Règles de sécurité**

Activité sportive, la randonnée pédestre se pratique dans le respect de divers comportements :

- étudier l'itinéraire envisagé et prendre en compte sa distance, sa durée, ses difficultés tant physiques que naturelles et tenir compte de sa saison de pratique,
- prévoir un équipement et un matériel adaptés aux caractéristiques de la randonnée programmée,
- rester attentif aux éventuelles évolutions liées à l'incertitude du milieu, de la météo et/ou aux attitudes et aux capacités du groupe,
- être encadré par un animateur dont les compétences ont été reconnues par les responsables associatifs et qui aura réuni tous les éléments nécessaires à la préparation de l'activité.

### **B – Encadrement**

L'animateur doit, par l'acquisition de compétences, être capable de :

- organiser, conduire et encadrer des groupes de randonneurs dans les meilleures conditions de sécurité, sur tout chemin balisé ou non, sans choix délibéré d'itinéraire nécessitant des techniques de progression liées à l'alpinisme,
- animer des randonnées pour une meilleure découverte et protection des milieux naturels et humains traversés.

Pour la pratique de la randonnée en milieu enneigé et, notamment, l'utilisation de raquettes à neige, il est obligatoire de se référer aux recommandations définies par la fédération délégataire.

## **C – Conditions d'organisation de la pratique associative**

L'organisateur de l'activité, qu'il soit qualifié ou non, doit assumer des obligations de moyens, notamment en matière de sécurité. Pour se faire il devra :

- s'informer
  - de l'itinéraire projeté et de préférence le reconnaître,
  - des autorisations requises et des interdictions de fréquentation des zones concernées,
- informer du projet, avec toutes ses caractéristiques, le Président de l'association organisatrice qui doit le valider,
- informer ensuite les participants potentiels du descriptif de la randonnée quant à ses difficultés, sa durée, ses objectifs l'équipement et le matériel nécessaires et les normes qui en découlent,
- prendre en compte et anticiper l'incertitude due au milieu traversé, surtout en matière de conditions météorologiques, et avoir acquis les compétences liées à la pratique dans le milieu choisi,
- évaluer les aptitudes et surveiller les attitudes des participants tout en suscitant leur curiosité et leur attention,
- fixer, en accord avec le Président de l'association, le nombre maximum de personnes pour une randonnée, à partir des difficultés et de la durée de l'itinéraire évoquées dans les règles de sécurité et les aptitudes physiques nécessaires.

Le Président de l'association à laquelle adhère l'animateur est responsable des initiatives et compétences de celui-ci. Il doit favoriser et veiller à ses formations afin de garantir à ses membres une qualité dans l'organisation et dans la pratique de l'activité.

Par ailleurs, l'association doit souscrire pour l'exercice de l'activité des garanties d'assurance couvrant sa responsabilité civile, celle de ses préposés et celle des pratiquants. Elle est en outre tenue d'informer ses adhérents de leur intérêt à souscrire un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels peut les exposer leur pratique de l'activité.

Plus généralement, l'association doit satisfaire à toutes les obligations légales et réglementaires en vigueur relatives à l'activité.

## **II – PRATIQUE LIBRE**

La plupart des recommandations ci-dessus concernant la pratique associative s'appliquent à la pratique libre de la randonnée pédestre.

Néanmoins, il convient d'insister sur la nécessité de respecter quelques règles indispensables :

### **• S'INFORMER**

- de l'itinéraire et ses particularités (difficulté, durée...),
- des actualités du terrain et des points remarquables auprès des offices de tourisme et des instances locales,
- des prévisions météorologiques,
- des informations et recommandations contenues dans les documents.
- 

### **• SE PREPARER**

- évaluer la condition physique nécessaire,
- estimer les horaires (marche effective et pauses),
- éviter de partir seul,
- prévenir de la destination choisie, du parcours et de l'heure probable du retour.

### **• S'EQUIPER**

- matériel de progression (chaussures et sac à dos adaptés aux caractéristiques de la randonnée),
- matériel de protection (vêtements pratiques adaptés aux conditions météo),
- matériel technique et de sécurité (carte, boussole, topos, trousse de secours),
- matériel et fournitures pour se restaurer (vivres, eau).

- **SE COMPORTER**

- consulter régulièrement la carte pour se situer,
- gérer l'effort, s'hydrater et s'alimenter,
- rester attentif face aux risques objectifs (météo, état du terrain),
- respecter le milieu traversé.

- **S'ADAPTER**

- à l'évolution des conditions de pratique (météo, terrain),
- aux modifications d'itinéraires indispensables (fatigue, horaires),
- aux informations rencontrées (zones protégées, autres usagers),
- savoir renoncer ou faire demi-tour en cas de difficulté.

Si la prise en compte de ces recommandations s'avère insuffisante, ne pas hésiter à prendre l'attache d'un professionnel pour organiser certaines randonnées.

### **III – LIEUX ET MILIEUX DE PRATIQUE**

La randonnée pédestre est une activité physique de pleine nature et, à ce titre, elle se pratique dans des milieux très divers proposant des cheminements et des difficultés variés. La préparation de l'itinéraire cherchera à éviter le plus possible la fréquentation de tracés asphaltés.

#### **LE RESPECT DU MILIEU ET DES AUTRES USAGERS**

La pratique abusive de la randonnée pédestre d'une manière générale et en particulier, dans certains sites fragiles, peut causer des dégâts importants au milieu naturel.

Il est donc essentiel de respecter quelques règles simples :

- **utiliser des sentiers balisés dans des zones sensibles,**
- **retirer, le plus rapidement possible, tout marquage occasionnel mis en place pour une manifestation,**
- **ne pas prendre de raccourcis favorisant l'érosion,**
- **ne pas déranger la faune sauvage et respecter la flore,**
- **partager l'espace avec d'autres usagers dans le respect de règles mutuelles,**
- **respecter, le cas échéant, les consignes de fréquentation particulière liées à l'espace.**

## Annexe 2

# NORMES ET REGLES DE SECURITE RAQUETTES A NEIGE

Document adopté en comité directeur du 24 mai 2003 et réalisé par la  
Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME)  
Conjointement avec la  
Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP)

### 1 - Objet de cette norme

Ces recommandations de sécurité précisent les modalités de pratiques de l'activité dans de bonnes conditions de sécurité. Conformément à la convention qui lie la FFME et la FFRP, ces recommandations sont communes à nos deux fédérations.

### 2 - Prise d'informations

- consultez le bulletin d'estimation des risques d'avalanche 0892681020,
- consultez le bulletin de prévision météorologique au 08926802 + n° du département,
- renseignez vous auprès des Syndicats d'Initiative, des Offices de Tourisme et des professionnels de la Montagne, dans les bureaux de guides et accompagnateurs ayant une bonne connaissance de la montagne hivernale,
- consultez les recommandations et informations contenues dans les topoguides et les revues spécialisées.

### 3 - Préparation

- préparez vous physiquement : une randonnée sur neige est plus exigeante qu'une randonnée estivale,
- calculez le dénivelé, positif, négatif et prenez en compte la durée de l'itinéraire,
- selon le relief et l'état de la neige des raquettes seront indispensables,
- estimez l'horaire de marche effectif et ajoutez les pauses,
- prévoyez une marge horaire de sécurité importante,
- prévoyez de partir suffisamment tôt,
- ne surestimez pas vos capacités ni celles de ceux qui vous accompagnent,
- ne partez jamais seul, prévenez de votre destination et votre heure probable de retour.

### 4 - Equipement, Matériel

#### Le matériel individuel

- utilisez des chaussures suffisamment imperméables et chaudes, des guêtres ou un système stop neige efficace sont indispensables,
- préférez des matériels offrant une bonne accroche sur la neige et un système de fixation efficace,
- les meilleures raquettes ne permettent pas d'aborder n'importe quel terrain, n'oubliez pas vos bâtons pour d'avantage d'aisance et une meilleure sécurité,
- la carte IGN à l'échelle 1 :25000 est indispensable, protégez là dans un porte carte, boussole et altimètre viennent en complément,
- emportez des vêtements chauds et imperméables (même si le temps est beau et les prévisions optimistes),
- n'oubliez pas chapeau, bonnet, gants, lunettes, crème solaire et stick lèvres,
- protégez vos affaires dans un sac à dos de qualité,
- dans les zones avalancheuses le matériel de recherche de victime est indispensable, l'ARVA accompagné d'une sonde et d'une pelle à neige sont indispensables à la recherche et au secours.

#### Le matériel collectif

- il est indispensable d'apporter une trousse de secours,
- le téléphone portable est loin de passer partout en montagne, mais lorsque c'est le cas, c'est le plus sûr et le plus rapide moyen d'alerte en cas d'accident.

## 5 - Comportement dans l'activité et progression

### Principes de base

- partez suffisamment tôt,
- ne partez pas avec un groupe trop important,
- démarrez doucement et adoptez un rythme lent et régulier que les personnes accompagnantes seront capables de suivre,
- préférez quelques pauses significatives à des endroits choisis plutôt que des pauses plus courtes et trop nombreuses qui nuisent à une progression régulière,
- faites cependant de courts arrêts pour boire, adapter votre habillement aux conditions météorologiques et grignoter quelques friandises énergétiques,
- restez obligatoirement à vue les uns des autres pour être capables de communiquer rapidement,
- méfiez vous des traces laissées par d'autres randonneurs si vous ne savez pas où elles mènent,
- surveillez le comportement et l'état de fatigue des personnes vous accompagnant,
- soyez attentifs à l'évolution météorologique,
- ne mettez pas en danger, par votre comportement, d'autres pratiquants,
- ne vous fiez pas aux balisages des sentiers d'été, leur parcours n'est pas forcément adapté à la raquette, les suivre peut même être très dangereux.

### Connaissances et technique minimales

Consultez régulièrement la carte au 1 : 25000 pour vous situer, constater votre progression et comparer avec votre plan de marche.

### 6 - Adaptation

- sachez modifier votre itinéraire ou renoncer en cas de :
  - dégradations des conditions météorologiques,
  - mauvaises conditions du terrain ou de la neige,
  - progression trop lente,
- il se peut que le terrain et l'état du manteau neigeux ne correspondent pas à vos informations ou prévisions, un passage peut être délicat à franchir, n'hésitez pas à ôter les raquettes, chausser les crampons, poser une main courante ou renoncer,
- faites attention aux ponts de neige, évitez les zones de lapiaz, les ruisseaux, les lacs recouverts par la neige et la proximité des rochers,
- méfiez vous des risques de glissade, même sur des pentes peu raides, surtout si elles dominent un ressaut,
- veillez à vous protéger du rayonnement solaire, n'oubliez pas vos lunettes de soleil, protégez les parties du corps exposées,
- attention à la température qui diminue avec l'altitude,
- méfiez vous du vent, souvent assez forts en altitude, qui est un facteur de refroidissement.

## **Annexe 3            SECURITE DES RANDONNEES EN MILIEU ENNEIGE (PEDESTRES, RAQUETTES ET SKI DE FOND HORS PISTE)**

Le Bureau de l'ARBB, en plein accord avec les responsables des commissions Randonnées et Formation & Sécurité, rappelle que les conditions hivernales en haute montagne nécessitent de la part des animateurs actifs en cette saison une attention redoublée en matière de sécurité.

Il serait souhaitable que le maximum d'entre eux aient suivi soit l'UV Neige, soit un weekend départemental ou fédéral de formation « Sécurité en randonnées raquettes » (voir Bernard Roque pour les dates et les conditions), soit des formations FFME ou CAF équivalentes.

A tout le moins, nous demandons à chaque animateur de randonnée en milieu enneigé de suivre strictement les recommandations suivantes :

1. En début de saison, relire les règles de pratique de la raquette à neige définies par la FFME (ce document figure en annexes 2 du Mémento de l'animateur de randonnées ARBB).
2. Après avoir étudié la carte, choisi l'itinéraire et l'avoir reconnu sur le terrain, décider si le matériel de sécurité sera requis ou non (il s'agit **pour chacun de l'ensemble complet** ARVA, pelle et sonde). S'il est requis :
  - a. cela devra être bien précisé dans toutes les communications,
  - b. l'animateur aura dû rafraîchir sa compétence (séance ARVA en salle et exercice sur le terrain datant de moins d'1 an),
  - c. il devra s'assurer avant le départ le concours d'un autre adhérent sachant effectivement utiliser ce matériel pour jouer en permanence le rôle de serre-file,
  - d. le matériel devra être contrôlé au point de rendez-vous et les membres non équipés ne seront pas acceptés,
  - e. au cours de la progression les consignes éventuelles de cheminement et d'espacement devront être explicites et respectées.

Il est rappelé que l'ARBB a investi dans 3 ensembles individuels de sécurité qui peuvent être prêtés gracieusement aux animateurs et serre-files de service (en priorité), et confiés, s'il en reste, à d'autres participants moyennant une contribution à l'entretien et au renouvellement de ce matériel de 3 euros par jour.

3. Prendre connaissance le soir précédant le départ du bulletin Risques d'avalanches de Météo-France par téléphone au 08 92 68 10 20 ou sur internet à l'adresse :  
<http://www.meteofrance.com/FR/mameteo/bulAvalanche.jsp?LIEUID=DEPT05>
4. Au moindre doute, demander conseil au PGHM (04 92 22 22 22)

Ces consignes ne sont pas destinées à rendre les participants craintifs ni les animateurs timorés. Elles visent seulement à assurer une sécurité maximum pour tous (sachant que le risque zéro existe rarement) et à protéger la responsabilité des animateurs et de l'association. Le Président, les Vice-présidents et les responsables Randonnées et Formation & Sécurité sont habilités à intervenir pour les faire respecter.

Texte préparé par François Brunot et adopté en CA le 7 janvier 2006

## Annexe 4

## STATUTS

Déposés le 12 juillet 1990 (J.O. du 8 août 1990) et modifiés par les Assemblées Générales Extraordinaires des 26 octobre 1997, 1<sup>er</sup> octobre 2000 et du 20 octobre 2002

**Article 1 :** Il est formé entre les adhérents aux présents statuts une association, régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 et le décret du 16 août 1901, ayant pour titre : "**Association des Randonneurs et Baliseurs du Briançonnais**"

**Article 2 :** Cette association a pour buts :

- a) d'organiser tout au long de l'année, à l'intention de ses membres, des sorties à caractères sportif et éducatif afin de mieux faire connaître et apprécier la montagne et ses richesses naturelles,
- b) de participer – en accord avec la FFRP et les administrations ou organismes intéressés – à l'élaboration, l'entretien, le balisage des sentiers de promenade du Grand Briançonnais et, tout spécialement, des GR traversant ce territoire.

**Article 3 :** Le Siège social est fixé à Briançon, dans les locaux de la MJC du Briançonnais sis au 35 de la rue Pasteur. Il pourra être transféré par simple décision du Conseil d'Administration, ratifiée par l'Assemblée Générale suivante.

**Article 4 :** L'association se compose des membres d'honneur et des membres actifs

**Article 5 :** Sont déclarés membres d'honneur, par décision du Conseil d'Administration, ceux qui ont rendu des services signalés à l'association. Les membres d'honneur sont dispensés de cotisation. Sont membres actifs ceux qui participent à la vie de l'association et se conforment aux règles des présents statuts et de son règlement intérieur. Ils versent un droit d'entrée et une cotisation annuelle dont les montants sont fixés chaque année par l'Assemblée Générale.

**Article 6 :** La radiation d'un membre est prononcée par le Conseil d'Administration sur proposition du Bureau. Elle intervient :

- pour non paiement de la cotisation (après relance par lettre recommandée),
- pour non respect du règlement intérieur (en particulier en matière de sécurité) après que l'intéressé ait été invité, par lettre recommandée, à se présenter devant le Bureau pour fournir ses explications.

**Article 7 :** Les ressources de l'association proviennent :

- du montant des droits d'entrée et des cotisations annuelles,
- des subventions de l'État, des Collectivités locales, des instances sportives ou culturelles,
- des dons de personnes physiques ou morales.

**Article 8 :** L'association est dirigée par un Conseil d'Administration comportant de neuf à vingt et un membres majeurs élus en Assemblée Générale pour trois années. L'élection se fait à bulletins secrets sur candidatures déposées au plus tard à l'ouverture de l'A.G. Pour être élus, les candidats doivent obtenir au moins 30 % des voix des bulletins de vote valides. Les administrateurs sont renouvelables par tiers chaque année et sont rééligibles. En cas de vacance d'un membre par radiation, décès ou démission, le Conseil pourvoit à son remplacement par cooptation, remplacement qui devra être confirmé par l'Assemblée Générale suivante. Les pouvoirs des membres ainsi élus prennent fin à l'époque où devrait normalement expirer le mandat des membres remplacés.

**Article 9 :** Le Conseil d'Administration se réunit au moins une fois par trimestre sur convocation de son Président ou à la demande du quart au moins de ses membres. Les décisions sont prises à la majorité absolue des voix des présents. En cas de partage, la voix du Président est prépondérante. Tout membre du Conseil absent sans excuses reconnue valable à trois réunions consécutives pourra être considéré comme démissionnaire.

Le Conseil d'Administration choisit parmi ses membres, au scrutin secret, un Bureau composé de :

- un (ou une) Président(e) et, s'il y a lieu, un (ou une) Vice-président(e),
- un (ou une) Secrétaire et, s'il y a lieu, un (ou une) Secrétaire Adjoint(e),
- un (ou une) Trésorier(e) et, s'il y a lieu, un (ou une) Trésorier(e)-Adjoint(e).

Il est également procédé, à l'initiative du Conseil d'Administration et en fonction des besoins, à la constitution d'un certain nombre de commissions spécialisées présidées chacune par un membre du C.A. mais dont les membres peuvent être soit administrateurs, soit simples adhérents.

Le Bureau gère la vie quotidienne de l'association. Il applique et fait appliquer, dans le cadre des statuts et du règlement intérieur, les décisions prises par le Conseil d'Administration.

**Article 10 :** L'Assemblée Générale Ordinaire comprend tous les membres de l'association à quelque titre qu'ils y soient affiliés. Elle se réunit chaque année, en principe le troisième dimanche d'octobre. Quinze jours au moins avant la date fixée, les membres de l'association sont convoqués par les soins du secrétaire. L'ordre du jour est indiqué sur les convocations. Le Président, assisté des membres du Bureau, préside l'assemblée et expose la situation morale de l'association. Le trésorier rend compte de sa gestion et soumet le bilan à l'approbation de l'assemblée. Il est procédé, après épuisement de l'ordre du jour, au remplacement des membres sortants du Conseil. Ne sont traitées, lors de l'Assemblée Générale, que les questions inscrites à l'ordre du jour. Un quorum de 30 % des membres (présents ou représentés) est nécessaire pour que soient entérinées les décisions. Le nombre de pouvoirs que chaque membre peut recevoir est limité à trois. Ils doivent être nominatifs.

**Article 11 :** S'il le juge utile, ou à la demande de la moitié plus un des membres inscrits, le Président peut convoquer à tout moment une Assemblée Générale Extraordinaire suivant les formalités prévues à l'article 10.

**Article 12 :** Le Conseil d'Administration établit un Règlement Intérieur et le fait approuver par l'Assemblée Générale. Ce règlement est destiné à fixer les différents points non prévus par les statuts, notamment ceux ayant trait à l'administration interne de l'association

**Article 13 :** En cas de dissolution prononcée par les deux tiers au moins des membres présents à l'Assemblée Générale, un ou plusieurs liquidateurs sont nommés par celle-ci et l'actif, s'il y a lieu, est dévolu conformément à l'article 9 de la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 et au décret du 16 août 1901.

**Article 14 :** Toute demande d'adhésion sera soumise à l'approbation du Bureau.

**Le Président :**

**Le Secrétaire :**



**Article 1 :** Tout adhérent est tenu de se conformer, sous peine de radiation, au présent règlement.

**Article 2 :** Conformément à l'article 2 de ses statuts, l'ARBB s'est donnée deux missions distinctes sous l'égide de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre :

- organiser des sorties à caractère sportif et éducatif pour apprendre à mieux connaître la montagne,
- participer à l'entretien et au balisage des GR du Grand Briançonnais.

Pour cette deuxième mission, chaque adhérent doit consacrer un minimum de deux journées par an aux travaux d'entretien et de balisage sous la conduite d'un Baliseur Officiel.

**Article 3 :** Pour adhérer à l'association la licence FFRP ainsi que l'assurance IR minimum sont obligatoires.

L'ARBB se compose de deux sections distinctes de par leurs activités :

- **Section I :** regroupe les adhérents souhaitant pratiquer les activités couvertes par les licences IR, FR, IRA et FRA de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, à savoir la randonnée pédestre, la raquette à neige et le ski de fond. Chaque adhérent de la section I doit être titulaire d'une licence IR, FR, IRA ou FRA de ladite Fédération pour en être membre.
- **Section II :** regroupe les adhérents souhaitant pratiquer les mêmes activités ainsi que les activités de pleine nature couverte par les licences IMPN et FMPN de la même Fédération, notamment le ski alpin en station, le ski de randonnée alpine ou de montagne, la petite randonnée alpine et la via ferrata. Chaque adhérent de la section II doit être titulaire d'une licence IMPN ou FMPN pour en être membre.
  - l'appartenance à la section I ou II est matérialisée par le type de licence choisi,
  - les membres de la section II peuvent librement accompagner les membres de la section I, l'inverse n'est pas possible pour des raisons d'assurances,
  - le fonctionnement et l'organisation de chacune des sections sont identiques.

Toutefois :

- les enfants mineurs d'un adhérent sont dispensés de cotisation, mais doivent rester sous la responsabilité de leur(s) parents(s) ou tuteur légal.
- les personnes en possession d'une licence FFRP en cours de validité prise au titre d'une autre association et bénéficiant d'une assurance IMPN peuvent participer aux activités de l'ARBB en s'acquittant du droit d'entrée et de la cotisation. Elles se conforment également au présent règlement.

La cotisation et la licence-assurance sont recouvrées durant le quatrième trimestre de chaque année. Elles sont valables du 1<sup>er</sup> octobre de l'année en cours au 31 décembre de l'année suivante. Pour les adhésions en cours d'année, elles sont dues après deux sorties pour essai faites avec l'association.

**Certificat médical :** La première délivrance d'une licence sportive est subordonnée à la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives. Il est conseillé pour les randonneurs de plus de 65 ans lors de la pratique de randonnée en montagne (dénivelé quotidien de plus de 1200 m) et lors de randonnées prolongées de plusieurs jours.

**Article 4 :** Chaque sortie se déroule sous la responsabilité d'un animateur habilité à prendre toutes mesures et décisions pour mener à bien l'activité encadrée, conformément à la fiche technique prévue à cet effet pour les animateurs de l'association.

Chaque participant doit se conformer strictement aux instructions et recommandations de l'animateur. En s'écartant de cette règle, l'intéressé se met volontairement hors de la tutelle de celui-ci et de la responsabilité de l'association.

**Article 5 :** Le nom de l'animateur paraît sur les programmes prévisionnels et les affichettes hebdomadaires. Tout participant peut obtenir auprès de l'animateur tous les renseignements utiles sur la sortie prévue en prenant contact avec lui à la permanence chaque vendredi entre 17h45 et 18h30 à la MJC de Briançon.

Chaque participant se doit d'être au niveau physique et technique de la randonnée qu'il entreprend et posséder équipement et matériel nécessaire à une pratique en toute sécurité.

L'animateur peut se réserver le droit de refuser la participation de tel ou tel licencié en cas d'insuffisance constatée (devant témoins) dans l'un de ces domaines.

**Article 6** : pour certaines sorties, en raison de leurs difficultés, le nombre des participants peut être limité.  
Par nécessité de réservation de l'Hébergement (et du transport éventuellement), l'inscription préalable est obligatoire auprès de l'animateur et le versement des arrhes est impératif, mais ne donne pas droit systématiquement à un remboursement en cas de désistement.

**Article 7** : Au retour de chaque sortie l'animateur rend compte du déroulement de celle-ci au responsable d'activité ou, à défaut, au Secrétaire. Ces derniers avisent le Président.

**Article 8** : Les chiens ne sont pas admis dans les randonnées, sauf avis favorable de l'animateur. Dans ce cas les animaux restent sous l'entière et unique responsabilité de leurs maîtres pour tous les ennuis éventuels causés. L'association ne pourra être tenue responsable dans aucun cas.

**Article 9** : Pour l'approche vers le lieu de départ de la randonnée, le regroupement des participants dans les véhicules personnels est recommandé. Les passagers s'engagent, en cas d'accident, à ne pas poursuivre l'association. Le propriétaire du véhicule, pour sa part, doit posséder au minimum une assurance aux tiers en cours de validité qui le couvre au regard des personnes transportées pour autant que celles-ci le soient à titre gracieux (la participation au frais peut cependant être envisagée, mais elle n'est pas considérée comme un rémunération).

**Article 10** : Tout adhérent et plus particulièrement les membres du Conseil d'Administration devront avoir l'aval du Bureau avant de prendre toute initiative qui pourrait aller à l'encontre des relations entre l'ARBB et ses partenaires.

**LE PRÉSIDENT :**

**LE SECRÉTAIRE :**

## Annexe 6

## UTILISATION DE LA RADIO

### IMPORTANT :

1. Il vaut toujours mieux appeler les secours avec un téléphone portable, par ordre de priorité :

- au 18 sur voie carrossable ou au 15 en ville,
- en montagne : au 04 92 22 22 22 dans notre région, au 118 dans les Alpes italiennes,
- au 112 partout en France et en Europe.

Si « ça passe » le message est plus facile à transmettre et de plus, il est confidentiel (ne pas oublier de donner le N° de son portable au stationnaire).

2. Lorsque le signal téléphonique existe mais trop faiblement pour une communication voix, il arrive que les SMS passent plus facilement (à utiliser en dernier ressort car un dialogue est très difficile).

### PREPARATION OU RELAIS D'UN MESSAGE D'ALERTE :

#### SITUATION :

Nom prénom appelant

Lieu et n° tél appel

Nature accident

Sexe et âge de l'accidenté

Risques résiduels

Localisation / accès accident

Nombre de blessés et de valides

#### ETAT du BLESSE :

Malaise

Saigne ?

Brûlure

Parle ? (conscience)

Plaie

Respire ? (ventilation)

Fracture

Mesures / gestes effectués

Attendre répétition pour bien reçu

Attendre rappel éventuel

### UTILISATION DES RADIOS ICF3 sur le Réseau OISANS-ECRINS :

Ces radios permettent la liaison avec le secours en montagne par l'intermédiaire de 4 relais de 10 w placés sur certains sommets afin d'assurer une bonne couverture radio du massif (Grand Galibier, Condamine, Rochebrune et Verdonne) et également en mono (canal CDRP, sans les relais – faible couverture radio – communication notamment avec les secours en approche pédestre ou hélicoptère). Ils permettent aussi de communiquer avec nos autres postes (anciens et nouveaux), mais ne le faire qu'en cas de nécessité absolue, car cela peut interférer avec des opérations de secours en cours.

- Mettre le poste en service (tourner le bouton) : l'identification **FFRP05** apparaît,
- Sélectionner le relais qui paraît le mieux approprié au lieu de l'appel (touches placées à gauche de l'écran),
- Appuyer sur la touche **PO** : on doit entendre un signal 5 tons (si pas 5 tons, le relais n'est pas activé, il faut essayer un autre relais),
- Relais activé : appuyer et maintenir la pression sur la pédale d'émission\* et passer le message d'alerte,
- Si aucun relais ne peut être activé, sélectionner la mono (pas de 5 tons),
- Si toujours rien, se déplacer avec le poste de préférence vers le haut et renouveler la procédure,
- En dernier lieu, prévenir les secours « à l'ancienne » au moins une personne reste et s'occupe de la victime et 2 autres (les plus rapides) vont donner l'alerte par les moyens habituels (portable, etc..)

\* Pédale d'émission : touche grise placée sur le côté gauche du poste : pour émettre (parler) → appuyer dessus ; – pour écouter relâcher

#### PROCEDURE RADIOPHONIQUE POUR APPELER LE SECOURS EN MONTAGNE

Par relais : « Secours montagne ici poste FFRP 05 ARBB par relais (nom du relais) parlez » (lâcher la pédale d'émission)

En mono : « Secours montagne ici poste FFRP 05 ARBB en mono , parlez » (lâcher la pédale d'émission)

Réponse du Secours montagne : « Poste FFRP 05 ARBB ici secours en montagne qui vous reçoit 5/5, parlez. »

Transmettre le message d'alerte

#### EXEMPLE

1. Secours montagne ici poste FFRP05 par relais Rochebrune, parlez,
2. FFRP05 ici secours montagne qui vous reçoit 5/5, parlez.

Dès que l'on aperçoit l'hélicoptère, se mettre sur **mono 05** afin de pouvoir guider le pilote en direct.

Dès que le groupe dépasse 8 personnes (ou moins lorsque les conditions risquent de provoquer un « étirement » du groupe : longueur de la sortie, difficulté de l'itinéraire, météo) **il est indispensable que l'animateur soit assisté par un serre-file**. Celui-ci sera désigné par l'animateur, de préférence à l'avance, qui le présentera avant le départ à tous les randonneurs.

Une idée-force doit inspirer le choix du serre-file : il est le suppléant de l'animateur, il peut donc être appelé à le remplacer si celui-ci devient indisponible (accompagnement d'un blessé ou blessé lui-même par exemple). Le serre-file doit donc être une personne d'expérience. Cela ne devrait poser aucun problème à l'ARBB puisqu'il y a souvent un autre animateur qualifié dans le groupe.

En pratique, le serre-file:

- doit être porteur de la carte IGN adaptée et connaître le parcours aussi bien que l'animateur (l'idéal serait qu'il reconnaisse la randonnée avec lui), ou être capable au minimum de ramener le groupe par le chemin aller.
- veille à la bonne marche des derniers, les encourage si nécessaire, les conseille s'ils ont des difficultés, voire suggère à l'animateur de ralentir l'allure.
- repère les arrêts des randonneurs (pour cela leur rappeler que tout arrêt doit être signalé par la pose du sac à dos en bordure du sentier) ; lors de ces arrêts il doit attendre la personne quelques mètres plus avant et reprendre ensuite sa place,
- fait respecter, en accord avec l'animateur, quelques minutes de repos à chaque arrêt pour permettre aux derniers de reprendre leur souffle : en clair la colonne ne doit pas repartir dès l'arrivée des derniers,

L'hiver, si le matériel de sécurité est obligatoire pour la randonnée, le serre-file sera désigné dès le vendredi précédent et devra, **tout comme l'animateur, avoir fait un exercice de pratique ARVA en début de saison.**

Il est souhaitable que le serre-file reste en permanence en liaison avec l'animateur, soit à portée de voix, soit par liaison à distance, notamment lorsque le groupe est important et l'itinéraire complexe : deux téléphones mobiles (si la randonnée est en zone de couverture et avec échange préalable des numéros), une paire de walkie-talkie peuvent alors être nécessaires.

Dans tous les cas, l'animateur doit faire de temps en temps un regroupement pour ne pas mettre trop de distance entre le début et la fin du groupe, et ce en des endroits de préférence convenus à l'avance avec le serre-file.

Notice établie par François Brunot et Bernard Roque  
Validée en CA le 24/10/2008

## N°s d'appel

05	Briançon	PM	0492211042	73	Albertville	PM	0479378989	112	SOS Europe
05	Hautes Alpes	PM	0492222222	73	Bourg St M	PM	0479070425	18	Pompiers
38	Bourg Oisans	PM	0476800017	73	Pralognan	PM	0479087115	17	Police
38	Isère	PM	0476222222	74	Chamonix	PM	0450531689	15	SAMU
38	La Bérarde	PM	0476792541	74	St Gervais	PM	0450935047		

## Signalétique de l'accident

Date :	Heure accident :	Heure alerte :
Lieu de l'accident :		
Position UTM	Nord :	Est :
Météo :		Vent :
N° Téléphone :	Fréquence Radio :	
Nom de la Victime :	Sexe et Age	

## Circonstances de l'accident

Traumatisme	OUI	NON	Malaise	OUI	NON
Explication :					
Présents sur place		Médecin	Infirmier	Secouriste	

## Fonctions Vitales

Conscience			Ventilation	Fréquence	
Conscient Orienté	OUI	NON	Ample	OUI	NON
Conscient désorienté	OUI	NON	Régulière	OUI	NON
Inconscient	OUI	NON	Faible	OUI	NON
			Irrégulier	OUI	NON

## Bilan Complet

--

## Plaintes exprimées par la victime

--

## Gestes effectués

--

## Position d'attente

PLS	OUI	NON	1/2 ASSIS	OUI	NON	A Plat Dos	OUI	NON
-----	-----	-----	-----------	-----	-----	------------	-----	-----

## Evacué par :

Nos Soins	OUI	NON	Ambulance	OUI	NON	Hélicoptère	OUI	NON	Autres :
-----------	-----	-----	-----------	-----	-----	-------------	-----	-----	----------

## Surveillance

Heure	Conscience	Ventilation	Observation

## Annexe 10

## LISTE DES ANIMATEURS DE RANDONNEE

Nom Prénom	Adresse	CP	Ville	Téléphone
<b>ALBERTIN Jean Paul</b>	Le Laus	05100	CERVIERES	04.92.21.22.24
<b>BERGE Aline</b>	29, Rue du Mélézin	05100	VILLAR SAINT PANCRACE	04.92.22.33.28
<b>BERRIOT Françoise</b>	16, Lotissement du Villaret	05100	PUY SAINT ANDRE	04.92.21.19.67
<b>BERRIOT Jean</b>	16, Lotissement du Villaret	05100	PUY SAINT ANDRE	04.92.21.19.67
<b>BRUNOT François</b>	7, Avenue du Pr Forgues	05100	BRIANCON	04.92.20.27.98
<b>BUHOT LAUNAY Dominique</b>	14, Rue des Nays	05120	L'ARGENTIERE LA BESSEE	04.92.20.16.59
<b>CASENAVE Claude</b>	31, Rue de la Petite Fontaine	05600	GUILLESTRE	04.92.45.34.12
<b>DUPREZ Damien</b>	Quartier Serre de Maure	05100	BRIANCON	04.92.21.80.27
<b>JACQUES Jean</b>	Le Lazarier	05380	CHATEAUROUX LES ALPES	06.15.19.57.72
<b>KOLLER Anne</b>	2, Le Village	05100	PUY SAINT ANDRE	04.92.21.20.10
<b>KOLLER Pierre</b>	2, Le Village	05100	PUY SAINT ANDRE	04.92.21.20.10
<b>LEGUAY Dominique</b>	11, Chemin de Bermondet	05100	PUY SAINT PIERRE	04.92.21.06.51
<b>LEGUAY Roger</b>	11, Chemin de Bermondet	05100	PUY SAINT PIERRE	04.92.21.06.51
<b>MIGNOT Daniel</b>	1, Rue de Beaume Noire	05600	GUILLESTRE	04.92.45.01.72
<b>MURAWA Michel</b>	Le Pré Vert	05230	CHORGES	04.92.45.38.55
<b>MUREAU Robert</b>	2, Impasse des Sorbiers	05100	BRIANCON	04.92.21.41.88
<b>PASQUALI Brigitte</b>		05600	GUILLESTRE	04.92.52.76.34
<b>PELLEGRIN René</b>	13, Rue du Bois Noir	05120	L'ARGENTIERE LA BESSEE	04.92.23.11.02
<b>PENE Nathalie</b>	Rue Fériol Les Guibertes	05220	LE MONETIER LES BAINS	04.92.24.43.01
<b>PHILIPPON Jean Pierre</b>	Central Parc 2	05100	BRIANCON	06.30.42.18.34
<b>PINET Valérie</b>	Rue Barthélemy Chaix	05100	BRIANCON	04.92.43.88.78
<b>POLZIN Helga</b>	Maison Forestière	05100	VAL DES PRES	04.92.20.11.99
<b>ROBERT Claude</b>	6, Rue du Haut Pré Parenq	05600	GUILLESTRE	04.92.23.28.58
<b>ROQUE Bernard</b>	30A, Chemin de la Tour	05100	BRIANCON	04.92.20.25.76
<b>SALAUN Michel</b>	16 Rue du Hameau de Mas de Blais	05100	BRIANCON	04.92.20.34.09