



CONSEILS AUX ORGANISATEURS DE RANDONNEE

1. Choisir un circuit et en établir la carte.
2. Faire un repérage et au besoin le renouveler quelques jours avant la randonnée de groupe.
3. Définir des lieux adaptés pour arrêts techniques et pause restauration au milieu du circuit.
4. Le cas échéant repérer un endroit agréable pour le pique nique.
5. Envoyer carte et descriptif avec durée, horaires et dénivelé au président et à la secrétaire.
6. Le jour J-1 vérifier la météo. Une annulation est toujours possible. Au départ présenter la randonnée au groupe et compter les participants. Rappeler les consignes de marche sur la route.
7. Au départ présenter la randonnée au groupe et compter les participants.
8. Rappeler les consignes de marche sur la route.
9. Porter un gilet fluo repérable et prévoir une personne serre-file en fin de groupe.
10. S'équiper en matériel d'orientation, carte, boussole, GPS et équipement de sécurité : sifflet et une trousse de secours. Une formation PSC1 est conseillée
11. L'organisateur marche en tête du groupe.
12. Gérer l'effort du groupe, assurer la cohésion et éviter l'isolement.
13. La secrétaire enverra à la fédération de chasse départementale le circuit, la date et les horaires de la randonnée.



CONSEILS AUX RANDONNEURS

1. Prendre connaissance de l'itinéraire et de ses difficultés. Consulter la météo du jour.
2. Prévoir un matériel approprié : chaussures, bâtons, eau, sucre, cape de pluie, petite trousse de secours
3. Respecter les horaires de départ.
4. En cas de covoiturage participer aux frais.
5. Pendant la randonnée respecter les temps de pause, pas de départillage individuel pour « arrêt technique » sauf urgence !
6. L'organisateur marche en tête et attend à chaque intersection pour attendre le groupe.
7. Respecter le niveau de chacun et attendre régulièrement les derniers en leur laissant un temps de récupération avant de repartir.
8. Pour traverser une route attendre le regroupement de tous, prévoir une personne en amont et en aval et attendre le signal de l'organisateur.
9. Pour se déplacer sur une route goudronnée : marcher en colonne par 1 à gauche ou en colonne par 2 à droite sauf avis contraire de l'organisateur en fonction de la visibilité et du bon sens.
10. Respecter l'environnement et la faune.
11. Connaître les gestes de premiers secours.
12. Participer à la convivialité du groupe.

La trousse de secours de base :

- Matériel
- Des pansements prédécoupés de diverses tailles et imperméables.
- Des pansements dits "seconde peau" pour protéger une ampoule.
- Quelques compresses (10cm x 10cm) en sachet unitaire.
- Des masques chirurgicaux en nombre nécessaires pour prévenir la contamination Covid19.
- Deux bandes élastiques non collantes : de 5 cm de large et de 10 cm de large (pansements compressifs, en particulier à la tête - type Velpeau® ou Nylex®).
- Un rouleau de sparadrap.

- Des sutures collantes pour les plaies ouvertes (en attente de diagnostic médical).
- Un désinfectant incolore non piquant.
- Un flacon de solution hydro-alcoolique pour la désinfection des mains.
- Des dosettes de sérum physiologique pour lavage oculaire.
- Un tire-tique en deux tailles (grand et petit modèles).
- Une paire de petites ciseaux bien coupants.
- Quelques épingles à nourrice.
- Une pince à écharde et une aiguille de couture pour les échardes sous la peau.
- Une couverture de survie de grande taille.
- Une paire de gants en latex pour la contamination possible par et dans une plaie.
- Un sac poubelle pour les déchets.
- Du sucre en emballage individuel (ou des bonbons emballés qui se effritent moins à la longue).

Selon les personnes et les circonstances, ajouter :

- Une crème apaisante contre les piqûres d'insectes.
- Un collyre anti-UV (bord de mer et montagne/neige/glacier).

Médicaments

- Un anti-douleur personnel, conseillé par son médecin (en dose suffisante pour la durée de sortie prévue).
- Un probiotique pour stopper une diarrhée (type Ultra-Levure®).
- **Tous les médicaments personnels** en quantité nécessaire pour la durée de la randonnée et ceux prévus en cas d'urgence. En itinérance, ajouter un surplus, en cas de prolongation inopinée du séjour.
- Des granules homéopathiques d'ARNICA 9 CH pour limiter un traumatisme : immédiatement dix granules à laisser fondre sous la langue puis 5 granules par jour pendant 2 ou 3 jours. À NOTER que ce procédé, sans effets indésirables, n'est pas admis comme thérapeutique par l'Académie de Médecine. Il peut donner des résultats