



# EPGV ALBERTVILLE :

## SORTIES RANDONNEES PEDESTRES 2022

### 1 Rappel de principe

- Nous évoluons dans un milieu non aseptisé mais nous ne faisons que des chemins ou sentiers balisés.
- L'ABR (Accompagnateur Bénévole de Randonnée) est un homme ou une femme responsable, toujours soucieux de la sécurité des gens qu'il emmène.
- Il faut donc éviter de faire des sentiers « aériens » (problème de vertige pour certains ou bien prévenir les gens avant) ou penser aux problèmes de névés et de glissades au printemps.
- On conduit toujours son groupe à vue, à la montée comme à la descente.
- On se met toujours à la portée du plus faible et l'on se fait aider par un serre-file.
- ABR qui prépare sa sortie, le fait et l'organise pour « le groupe constitué » et non pour se faire « plaisir ».

### 2 Problème du nombre de participants / ABR

- La formation ABR est pour un encadrement de 20 personnes, sans restriction d'altitude ou de conditions.
- Si au matin il y a 21 ou 22 participants pour 1 ABR, passe encore, au-delà, désoler, MAIS c'est non, les derniers arrivés ne font pas la sortie et repartent chez eux.
- Si au cours de la randonnée, il y a un problème de santé ou d'accident d'un participant, l'ABR arrête la randonnée. Il organise alors les soins ou les secours en gardant quelques personnes pour l'aider et en mettant le reste du groupe à proximité, en sécurité, sous la responsabilité d'un participant désigné.
- Dans la foulée, il doit aussi impérativement remplir la Déclaration de Sinistre, même si à priori cela semble bénin. D'une simple foulure ou entorse ou autre, des conséquences plus graves peuvent en découler et si ce n'est pas fait la prise en charges des soins, des examens et / ou d'hospitalisation, deviendra alors très compliquée.
- Il doit ensuite prévenir au plus tôt le Président du Club ainsi que le Responsable des randonnées.
- Nous sommes victimes de notre succès, aussi pour une sortie avec plus de 30 participants, vu que nous avons aussi plus d'ABR, nous sommes en 2 le groupe. Cela ne nous empêche pas de se regrouper pour le pique-nique,

### 3 Problème de formation

- Il n'y a aucune obligation de formation pour encadrer une randonnée pédestre, (aucun texte ou loi) sauf que La Fédération Sport Santé EPGV a dans ses textes, (son règlement intérieur) la prérogative de 1 ABR pour 20 participants. Nous devons donc nous y conformer.
- C'est bien mieux, pour le Président, comme pour l'Animateur, d'avoir quelqu'un de formé, en terme de responsabilité s'il y a un problème.
- C'est bien mieux aussi, pour le randonneur, en terme de compétences et donc de confiance vis-à-vis de l'ABR et de son Club.

### 4 Problème des Co-encadrants

- Dans une sortie, on peut nommer des « co-encadrants » compétents et volontaires (certains le font naturellement.)
- Ces co-encadrants sont nommés systématiquement « serre files » au début de la sortie, s'il n'y a qu'un seul ABR et ont pour rôle d'accompagner le ou les personnes les moins rapides, de les encourager, d'arrêter la progression du groupe si problème, de redescendre le groupe par l'itinéraire de descente si accident et ABR pris.
- Nous encouragerons donc les gens que nous jugeons aptes à nous aider dans notre tâche d'ABR et pourquoi pas à susciter des vocations d'encadrant.

### 5 Rétribution du covoiturage.

- A l'EPGV, le covoiturage, pour l'année 2022, c'est **10 € les 100 KM** par participants,
- Pour les sorties journalières du lundi, tout le monde, hormis ABR, et chauffeurs qui conduisent A/R, paye sa cote part sans exception.
- Pour les sorties "refuge", seul le conducteur qui utilise sa voiture ne paie pas. Les ABR participent aux frais de covoiturage

- Pour de long trajet, prioriser dans la mesure du possible le covoiturage à 5 personnes par véhicule. Pour des A/R au-delà de 200 km, le prix maximum par participant sera de 20 €, autoroute comprise.
- **Équité et application de la règle**: La somme totale récoltée est divisée à part égale par voiture sans distinction de cylindrée.
- Il est rappelé et souligné le travail et les sacrifices fait par les ABR bénévoles. Ils sont donc encouragés lorsqu'ils font des reconnaissances de sorties à se faire rembourser les frais kilométriques engagés.

## 6 Droits et devoirs des participants.

**Chaque participant doit être à jour de cotisation licence EPGV et avoir avec soi, à chaque sortie :**

- Sa carte d'adhérent, sa carte Vitale ainsi que si possible sa « Fiche de Sécurité Randonneur » qui est facultative.
- Pour les nouveaux, la première sortie, qui permet d'apprécier l'EPGV, et d'évaluer les conditions de sortie, est exempte d'une adhésion, mais ils devront suivre les instructions de l'animateur.
- Un équipement adéquat à la sortie (vêtement chaud, de pluie, gants, lunette, casse-croute, encas, boisson, une petite trousse à pharmacie de première urgence, chaussures, bâtons, raquettes, etc...
- Il ne doit pas surestimer ses propres capacités, être sous – entraîné, avoir une alimentation déficiente, avoir le mauvais équipement pour la sortie choisie et ne pas rester en arrière du serre file.
- Il doit connaître sa prédisposition au vertige et choisir sa sortie après avoir pris connaissance du niveau de force de la course indiqué sur les plannings et l'agenda, de sa dénivelée, du temps de marche.
- Comparativement, il doit bien évaluer sa propre compétence.

**Le participant respecte les consignes de l'ABR qui marche devant, fait le choix du parcours et règle l'allure avec le serre file.**

- Si c'est trop vite, ne pas hésiter à le faire savoir, une sortie doit rester un plaisir pour tous.
- En cas d'incident ou de fatigue inhabituelle, prévenir de suite l'ABR qui prendra les mesures nécessaires.
- Il faut respecter la nature, les chemins, les clôtures, les propriétés privées etc...

La montagne est belle, apprécié là !  
Bonne randonnée !

Arnol jean louis