

ASPRA

Formation des meneurs

27 mars 2023



Alain Aubert – Françoise Chambon – Denis Grange

Qu'allons-nous aborder ?

- **Le fonctionnement du club**
- La question de la responsabilité du club / du meneur
- Préparer et conduire une randonnée
- Utiliser l'application Visorando
- Comportement à tenir en cas d'urgence



Le fonctionnement du club

- Association loi 1901

- **Article 2**

But de la Société : L'Association se propose de promouvoir l'éducation physique sous toutes ses formes, de développer les contacts humains et les liens d'amitié entre ses membres.

- Le bureau

Gilbert LONGO	Président
Alain AUBERT	Vice- Président
Marie-Louise BOURSIER	Trésorière
Nicole BORGEY	Trésorière Adjointe
Isabelle PORTHAULT	Responsable du site
Denis GRANGE	Secrétaire
Evelyne PARUSSINI	Secrétaire Adjointe
Alain REY	Responsable Randonnées Groupe 1
Gérard GUINET	Responsable Randonnées Groupe 2
Bernard MELON	Responsable Randonnées Groupe 3

- Le règlement du club sur le site



Le fonctionnement du club

3 groupes +1

- **Groupe 3** : Sorties sans difficulté, avec peu de dénivelés et relativement courtes.
- **Groupe 2** : Sorties de moyenne difficulté en dénivelés et distances
- **Groupe 1** : Sorties pouvant comporter des difficultés, surtout l'été en montagne, et nécessitant une bonne condition physique. Les distances et dénivelés, les éventuels passages accidentés, ainsi que le rythme de la marche, devront être pris en compte lors de la participation à ce groupe.



Le fonctionnement du club

- **Les responsables de groupe**

Alain Rey G1

Gérard Guinet G2

Bernard Melon G3

- **Quel est leur rôle ?**

- Membres du bureau : participent aux décisions et à l'organisation des manifestations

- Participer à l'élaboration du calendrier des randonnées

- Superviser l'équipe des meneurs



Qu'allons-nous aborder ?

- Le fonctionnement du club
- **La question de la responsabilité du club / du meneur**
- Préparer et conduire une randonnée
- Utiliser l'application Visorando
- Comportement à tenir en cas d'urgence

La responsabilité du club / du meneur

Le droit distingue deux responsabilités : **la responsabilité civile et la responsabilité pénale.**

- la responsabilité civile a pour but de réparer un dommage subi par une victime.
- La responsabilité pénale a pour but de punir un coupable.

Engagez-vous
qu'y disaient



La randonnée doit être préparée, les risques évalués,

La responsabilité du club / du meneur

Les questions d'assurance

- ▶ En cas d'accident pendant la randonnée

Numéros d'appel d'urgence

- SAMU : 15
- Pompiers : 17
- Police : 18
- Urgences numéro d'appel européen : 112

- MAIF assistance : 0800 875 875

- Président ASPRA, Gilbert LONGO : 06.01.72.81.27
- Vice-Président, Alain AUBERT : 06.15.02.23.18
- Responsable G1, Alain REY : 07.89.62.34.61
- Responsable G2, Gérard GUINET : 06.31.50.62.28
- Responsable G3, Bernard MELON : 06.10.62.00.38



Qu'allons-nous aborder ?

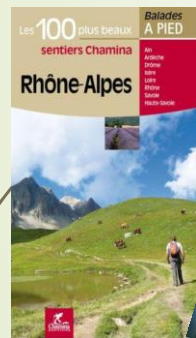
- Le fonctionnement du club
- La question de la responsabilité du club / du meneur
- **Préparer et conduire une randonnée**
- Utiliser l'application Visorando
- Comportement à tenir en cas d'urgence

Préparer et conduire une randonnée

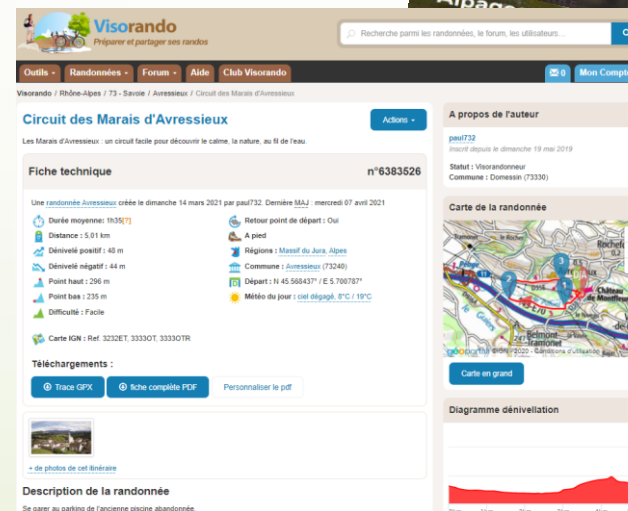
Comment choisir une randonnée, que faut-il anticiper et sur quoi s'informer ?

➤ De nombreuses ressources

Des guides



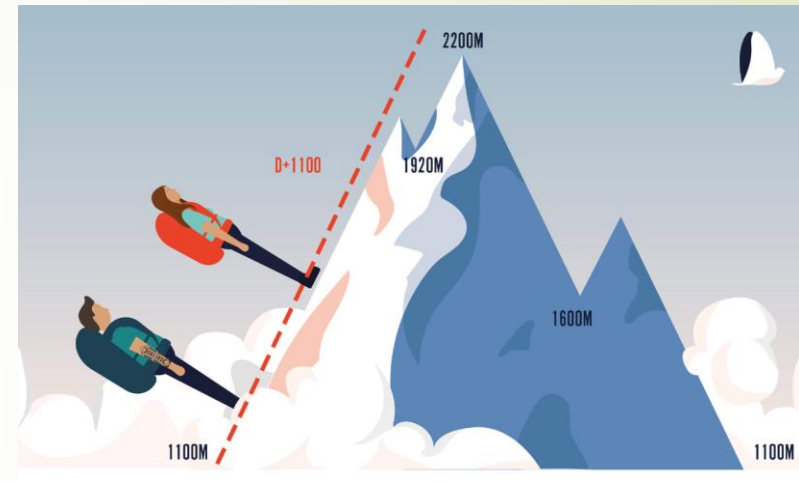
Des sites



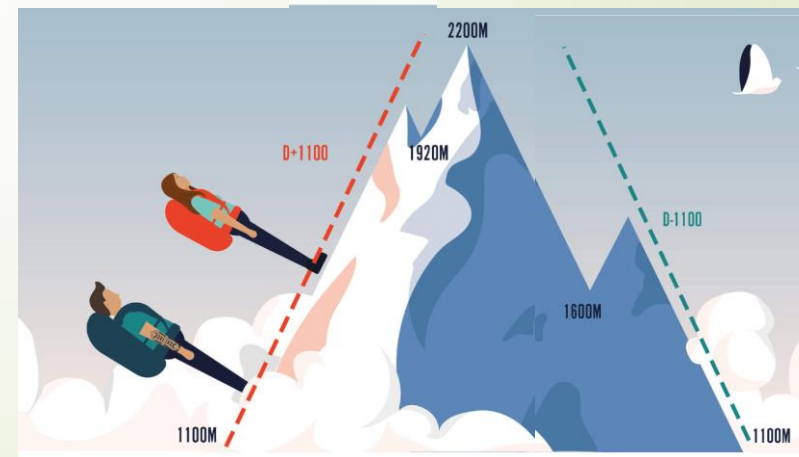
Préparer et conduire une randonnée

Apprécier la faisabilité d'une randonnée

➤ *Le dénivelé*



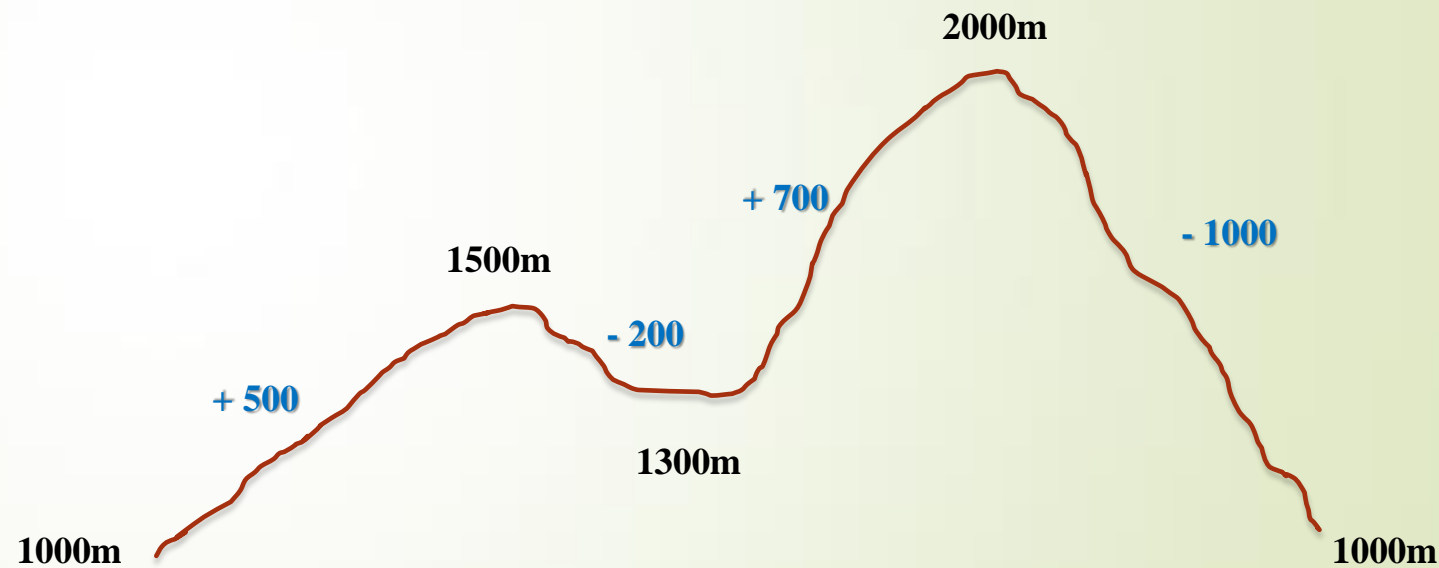
➤ *Le dénivelé positif et le dénivelé négatif*



Préparer et conduire une randonnée

Apprécier la faisabilité d'une randonnée

➤ *Le dénivelé cumulé*



C'est le dénivelé cumulé qui est à prendre en compte

Préparer et conduire une randonnée

Apprécier la faisabilité d'une randonnée

- Estimer les distances et les temps de marche en fonction des capacités du groupe
- Estimer le relief, anticiper la pente et le dénivelé.
 - ↳ la nécessité de la reconnaissance en plus des documents utilisés
 - ↳ possibilité de demander de l'aide au responsable de groupe





Préparer et conduire une randonnée

Apprécier la faisabilité d'une randonnée

- Mais aussi ...
- Repérer des points d'intérêt (paysages, points de vue, flore, patrimoine, visites éventuelles...) ; se renseigner sur ces points et être capable de donner quelques explications.
- S'inquiéter du stationnement des véhicules au départ de la rando
- Après reconnaissance voir avec le responsable de groupe la faisabilité

Préparer et conduire une randonnée

Apprécier la faisabilité d'une randonnée

Et encore...

- Comment donner l'information pour le site ?

Une semaine avant communiquer les éléments de la rando à

aspra.rando@gmail.com

Organiser le covoiturage au départ de PdB

- Désigner un serre-file
- Élargir les randonnées aux sorties raquettes, sorties avec nuitées, refuge...

Préparer et conduire une randonnée

Conduite à tenir sur une route

Privilégier les chemins mais les passages sur route sont inévitables



Marche en file indienne : **bord gauche dans le sens de la marche**

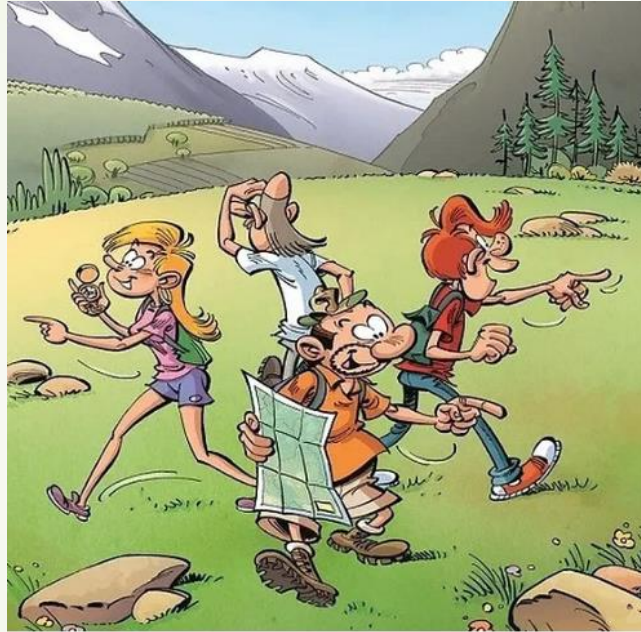


Si le groupe marche deux par deux ou plus : **bord droit de la chaussée dans le sens de sa marche.**

Il devra laisser libre au moins toute la moitié gauche de la route.

Doc MAIF *Les déplacements des groupes sur une route*

Préparer et conduire une randonnée



Seul le meneur est responsable de sa randonnée !



Qu'allons-nous aborder ?

- Le fonctionnement du club
- La question de la responsabilité du club / du meneur
- Préparer et conduire une randonnée
- **Utiliser l'application Visorando**
- Comportement à tenir en cas d'urgence



VISORANDO

- Une application gratuite, simple et intuitive, pour les randonneurs
- Application utilisable sur Ordinateur et Smartphone.
- Elle vous permet de trouver des randonnées selon différents critères (région, durée, difficulté, type d'activité ,.....)

Télécharger Visorando

- Sur Smartphone Android :
via Google Play
- Sur Smartphone iPhone
(Apple) : via App Store
- Sur PC, l'utiliser
directement via votre
moteur de recherche
- Se créer un compte pour
accéder et partager vos
données



Comment utiliser Visorando

- A partir d'un PC
 - pour rechercher une rando à partir de différents critères
 - pour l'analyser, l'enregistrer, la classer en favoris
 - Les données enregistrées sont accessibles sur PC et Smartphone
- A partir de votre Smartphone, pendant la randonnée
 - pour pouvoir suivre votre trace et vous guider en temps réel grâce à la localisation GPS
 - **n'oubliez pas de télécharger votre carte**
 - pour voir les détails du tracé sur la carte Topo
 - pour connaître vos coordonnées **en cas de danger** ...



Test grandeur nature !!!

(si vous le souhaitez)

- Trouver un binôme
- Définir ensemble une région où trouver une randonnée
- Définir les critères recherchés pour cette randonnée
- Il ne reste plus qu'à préparer et **à reconnaître** cette randonnée, avant d'emmener le groupe !!!



Qu'allons-nous aborder ?

- Le fonctionnement du club
- La question de la responsabilité du club / du meneur
- Préparer et conduire une randonnée
- Utiliser l'application Visorando
- **Comportement à tenir en cas d'urgence**

Conduite à tenir en cas d'urgence

La trousse de secours

*Le meneur doit en avoir une
pour chaque randonnée.*



Conduite à tenir en cas d'urgence

- Un randonneur montre des signes de fatigue, il veut faire demi-tour
 - ↳ On ne laisse jamais seul un membre du groupe. Il est accompagné par un volontaire qui prévient le meneur à l'arrivée aux voitures.

Procédure en cas d'incident/accident

- Protéger.
- Alerter : 15 ou 112
- Bilan neurologique, respiratoire et circulatoire :
- La victime est consciente ou pas ?
- la victime respire : PLS (position latérale de sécurité)
- Si inconsciente, ne respire pas et pouls absent : massage cardiaque et insufflation.
- hémorragies : compression de la plaie ou si besoin points de compression fémoraux, axillaires. Pas de garrot.
- AVC : comment reconnaître ? Aphasie, anomalie de la sensibilité et de la motricité de l'hémicorps droit ou gauche, paralysie faciale, pb d'équilibre. Alerter.
- Pb cardiaque ; douleur de poitrine : repos absolu et alerter. Essoufflement, alerter
- Détresse respiratoire : asthme, alerter. Fausse route : manœuvre de Heimlich.
- Malaise : malaise vagal : allonger la personne et soulever les jambes,
 - malaise hypoglycémique : donner du sucre
 - malaise cardiaque : alerter, surveiller le pouls.
- Traumatismes des os, des articulations, de la colonne : immobiliser en douceur à plusieurs en respectant les axes, le moins de déplacements possible.
- Plaie : désinfection, protection avec compresse stérile, bandage .

Alors ?

