



CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS RANDO DOUCE SANTÉ

Vous vous êtes inscrits à L'OFTA pour participer à la rando douce santé. Afin que le déroulement de ces randonnées se fasse dans le meilleur esprit de convivialité, d'amitié, et de sécurité, nous vous invitons à prendre connaissance des consignes et recommandations ci-dessous et à les respecter.

L'OFTA, acteur fidésien majeur dans le domaine de la santé et du maintien à domicile, a créé une activité physique adaptée aux personnes qui marchent à un rythme moins rapide : La Rando Douce Santé. (RDS)
Les publics ciblés sont des individus autonomes sur le plan déambulatoire mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, se déplacent plus lentement, moins longtemps et moins loin.

N'entrent donc pas dans ce cadre, les personnes présentant une déficience motrice (paralysie), sensorielle (malvoyant ou malentendant) ou mentale nécessitant un équipement et un accompagnement spécifique de personnes en situation de handicap.

Que l'on soit sédentaire, que l'on souhaite reprendre une activité physique après un accident de santé ou après qu'une affection chronique soit stabilisée, les Randos Douces Santé peuvent accueillir ces publics en toute sécurité. La longueur de la randonnée est comprise entre 5 à 7 km avec un D+ d'environ 100 /110 m

NIVEAU, JOURS ET HORAIRES :

Niveau : 5 à 6 km maxi et 100 /110m D+ Allure adaptée au groupe.

Difficulté technique : Maximum niveau 2 de la cotation FFRando (voir site FFRando *lien du site ci-dessous*)

Dangerosité : Maximum niveau 2 de la cotation FFRando (voir site FFRando *lien du site ci-dessous*)

→ <https://www.ffrandonnee.fr/randonner/securite/cotation-des-randonnees-pedestres>

Horaires de regroupement des participants (Place Soubeyrat : Boulevard des Provinces/rue de Chavril) sont les suivants :

- Mardi RDV 13h et départ 13h15 au plus tard.

L'animateur peut être conduit à proposer la randonnée le matin plutôt que l'après-midi ou bien changer les horaires ou les lieux de rendez-vous. (par exemple en cas de forte chaleur ou météo défavorable ou)

ÉQUIPEMENTS, DOCUMENTS

Les marcheurs doivent obligatoirement posséder : des vraies chaussures de marche avec semelle crantée (Type Vibram recommandé), un sac à dos, une bouteille d'eau, un imperméable ou un K-Way, un couvre-chef, des fruits secs ou petits gâteaux ou barres céréales, des chaussures de rechange pour le retour en voiture. Obligatoirement

également posséder sur soi, sa carte Vitale, une pièce d'identité ainsi que la liste des traitements en cours (en cas d'accident sur le parcours).

Un certificat médical pourra être demandé en cas de difficultés avérées d'un des participant.

TRANSPORT

Pour des raisons évidentes de place sur les parkings de départ des randonnées pédestres, il faut limiter le nombre de voitures. Les conducteurs sont donc invités à bien vouloir compléter leur voiture pour un total de 4 personnes. En cas d'une personne isolée, ce nombre pourra être porté à 5.

Chaque conducteur est tenu de vérifier, auprès de sa compagnie d'assurance, que ses passagers sont bien couverts pour ce type de transport donnant lieu à indemnités de covoiturage. Ces frais sont versés par le marcheur directement au conducteur.

Les conducteurs recevront de l'animateur la localisation du point de départ, ainsi que le trajet suggéré pour l'atteindre le plus facilement. Au retour comme au départ, il paraît normal de demander à l'avant dernière voiture de s'assurer que la dernière ne reste pas en panne. Il est enfin demandé aux conducteurs de fournir spontanément leur n° de téléphone portable à l'animateur, et réciproquement, pour signaler tout incident.

LA MARCHÉ, L'ANIMATEUR, LE SERRE FILE

L'animateur donne le départ et se trouve en tête. C'est lui qui définit les rythmes de marche. Il peut donner son accord pour qu'un participant expérimenté ou en formation, agisse à sa place temporairement.

Le serre-file, désigné au départ de la marche, et comme son nom l'indique, est le dernier du groupe. Il dispose du tracé, d'un sifflet ou autre moyen d'alerte et de son portable pour appeler l'animateur en cas de difficulté. Il a donc une vue sur le groupe.

Des pauses, de courts arrêts pour rassemblement du groupe sont effectués à l'initiative de l'animateur. Dans le cas d'arrêts techniques, le marcheur devra obligatoirement laisser son sac à dos en bordure de chemin de telle façon à signaler son absence ! Hors pause, il faut signaler son arrêt à une autre personne. Seul l'animateur donne le signal de la reprise.

SÉCURITÉ

En tout état de cause, si l'animateur n'est pas en tête, ou si vous êtes temporairement perdu, vous devez vous arrêter aux carrefours des sentiers, chemins ou routes, et attendre selon le cas, l'arrivée de l'animateur ou du serre-file.

Pour traverser une route, surtout si celle-ci est dangereuse ou que la visibilité est mauvaise, et une fois que l'animateur aura posté en amont et en aval de la route deux guetteurs, l'animateur donne l'ordre de traverser. Cette opération de traversée se fera alors immédiatement et en ligne parallèle à l'axe de la route.

Des bâtons sont vivement recommandés, à la fois pour alléger l'effort des jambes, mais également en descente (terrain glissant, fatigue, équilibre). Attention d'avoir toujours les pointes dirigées vers l'avant lorsque vous n'utilisez pas les bâtons.

Enfin, le long des routes, c'est l'animateur qui décide, en fonction du contexte et du groupe, de marcher en file indienne, à droite ou à gauche sur la chaussée, sachant qu'il privilégiera toujours les trottoirs ou assimilés. De même, il peut en cours de randonnée exclure du groupe (en présence de témoins), et donc de sa responsabilité, un participant qui se mettrait volontairement en dehors des règles de sécurité ou du respect des règles de bonne conduite en société.

Il est rappelé qu'il convient de ne pas pénétrer dans les propriétés privées **et** qu'il est interdit de cueillir ou ramasser des fruits.

Les animaux ne sont pas acceptés en randonnée.

Moyennant le respect de ces consignes et recommandations, vous savez déjà que les randonnées vous feront découvrir de beaux paysages, ressentir des sensations fortes, partager de bons moments de convivialité

N'oubliez jamais que vos animateurs et vos serre-files sont des bénévoles, et que vous êtes membres d'une association et non consommateur d'une société mercantile !

« Bonnes Randos »

Le Président et l'équipe des animateurs de randonnées

Pour la gestion de notre activité, nous vous demandons de bien vouloir compléter et signer ce document



CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS RANDO SANTÉ - SAISON 2026/2027

Madame, Monsieur..... reconnaît avoir pris connaissance des consignes et recommandations à la rando santé, et m'engage à les respecter.

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Tél. portable **mail**

A..... le..... Signature (précédée de la mention) « Lu et approuvé »