

# LA SECURITE AVANT TOUT

## Sécurité

RANDONNEE & CYCLOTOURISME : CONDUITE A TENIR ET PRINCIPES DE SECURITE

### La responsabilité du pratiquant

- La propre sécurité du pratiquant est avant tout assurée par sa propre vigilance. Il veillera, par son comportement, à ne pas mettre en péril sa sécurité ni celle du groupe.
- En cas d'arrêt « intempestif » c'est-à-dire hors des repos prévus par l'animateur, le serre file doit en être informé. En randonnée, le pratiquant laissera également son sac en vue sur le bord du chemin
- Les pratiquants auront toujours dans leur sac les médicaments d'urgence qui leur sont nécessaires, avec leur mode d'emploi. Les trousse de secours dont sont munis les animateurs ne doivent contenir aucun médicament, pas même un comprimé de paracétamol.
- En cas de fièvre, ou juste après l'arrêt d'un traitement antibiotique, il est conseillé de s'abstenir de toute activité physique pendant quelques jours.

### La responsabilité de l'Association et de l'Animateur

- Seuls, les pratiquants à jour de leur licence et du certificat médical de non contre indication à la pratique de l'activité, sont admis dans nos groupes (exception faite de séance d'essai ou de journée découverte). En aucun cas, il ne sera accepté de personnes de moins de 50 ans, non licenciées.
- Les dirigeants de l'Association sont en possession du calendrier des sorties. Ils doivent être informés par l'animateur d'un éventuel changement de lieu ou de date.
- En cas d'alerte météo, vigilance orange ou plus, la sortie du jour sera obligatoirement annulée.

### En résumé

- 1) Apprécier ses propres aptitudes du moment.
- 2) S'équiper correctement (vêtements, chaussures, boisson, nourriture) en fonction du temps et du terrain. Vérifier l'état de son matériel.
- 3) Respecter les consignes de sécurité données par l'animateur. C'est en effet à l'animateur qu'il incombe, en fonction des situations réelles, de choisir la solution la plus sécurisée, à charge pour les participants de respecter ces consignes.
- 4) Tout ce qui peut apporter un supplément sécuritaire est bienvenu, même si non indispensable que téléphone portable, GPS pour connaissance immédiate du positionnement.

Bougeons pour notre plus grand plaisir ... Mais en toute sécurité

CORERS IDF – août 2012