

# CHECK-LIST en RANDONNÉE SPORTIVE

Liste de contrôle de sécurité visant à synthétiser les opérations incontournables à vérifier avant, pendant et après la sortie.

Liste non exhaustive, elle reprend les éléments essentiels du document « Enseignement des APPN dans l'académie de La Réunion » auquel il convient de se référer.

## Les INCONTOURNABLES

### AVANT

<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenir l'aval du chef d'établissement et les autorisations parentales.</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier que le sentier est ouvert et praticable : ONF ; Arrêtés publiés (préfectoraux, communaux...)</li> <li>Les conditions pouvant évoluer constamment, les vérifications doivent être faites au moment de l'élaboration du projet, peu de temps avant la sortie</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire une reconnaissance du parcours choisi ou justifier d'une connaissance de celui-ci.</li> <li>Renseigner la fiche de reconnaissance ou de connaissance avérée du parcours (cf annexe)</li> <li>Baliser (si besoin)</li> <li>Prévoir un sentier de réchappe / une solution de repli</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer des conditions météorologiques</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lister l'équipement obligatoire profs et élèves</li> <li>Vérifier l'effectif</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>Décrire le parcours aux élèves. Différencier l'ensemble de la randonnée des tronçons consacrés à des tests de vitesse ascensionnelle s'il y en a.</li> <li>Lister les dangers et des risques spécifiques au parcours (relief particulier, etc...)</li> <li>Donner les règles de sécurité impératives</li> </ul>	O/N

### PENDANT

<ul style="list-style-type: none"> <li>Confirmer les conditions météorologiques</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier l'effectif</li> <li>Rappeler le parcours</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier l'équipement obligatoire (profs et élèves)</li> <li>Trousse de secours avec le serre-file</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cas d'un élève égaré : Appeler l'élève / Refaire le parcours en sens inverse / Siffler / Mettre en place une équipe de recherche / Déclencher les secours</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>Communiquer aux élèves un numéro de téléphone d'urgence</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cas d'un problème survenant à l'un des professeurs</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>Un accompagnateur devant, un accompagnateur en serre-file</li> </ul>	O/N

### APRÈS

<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier l'effectif</li> <li>Vérifier le matériel</li> </ul>	O/N
<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlever le balisage</li> </ul>	O/N

À tout moment l'enseignant doit conserver la possibilité de renoncer et garder à l'esprit la notion de « partir-revenir » en toute sécurité :

« Le bon montagnard, c'est celui qui monte là où ses yeux ont regardé...et qui en redescend – Gaston Rébuffat »

# REPERES EN RANDONNÉE - LES GESTES PROFESSIONNELS

CRITÈRES	INCONTOURNABLES	RECOMMANDATIONS
<b>Conditions matérielles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contacteur ONF</b>, Collectivité locale - <a href="http://www.onf.fr">www.onf.fr</a>&gt;la-reunion ; vérifier l'ouverture des sentiers</li> <li>• <b>Casquette, eau, réserve alimentaire, GSM, vêtement de pluie, trousse de secours</b> (composition minimale du sac-à-dos en fonction du type de randonnée)...Tee-shirt de rechange, crème solaire</li> <li>• <b>Site météo</b> : <a href="http://meteo-reunion.com">meteo-reunion.com</a></li> <li>• Fiche de reconnaissance / connaissance du parcours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Balisage complémentaire</b> (Par exemple lors d'un test de vitesse ascensionnelle)</li> <li>• Prendre attache avec l'infirmière et vérifier si les élèves ayant des besoins de médication particuliers ont pris avec eux leurs médicaments (ex : ventoline...)</li> <li>• S'il y en a, <b>utiliser talkie-walkie, bâtons, corde</b> (installation d'une main courante, fabrication d'un cacolet, sécurisation d'un lieu exposé)</li> <li>• <b>Fournir une carte du parcours</b>, en faire une lecture commune.</li> <li>• Tenues de couleurs vives</li> <li>• Appeler les services compétents ou consulter les sites internet</li> </ul>
<b>Consignes données aux élèves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Décrire le parcours aux élèves.</b></li> <li>• <b>Différencier l'ensemble de la randonnée</b> des tronçons consacrés à des tests de vitesse ascensionnelle s'il y en a.</li> <li>• <b>Rester sur le sentier</b></li> <li>• <b>Ne pas courir en descente</b></li> <li>• <b>Être toujours à portée de vue et de voix d'un des accompagnateurs ou d'autres élèves</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Donner des repères</b> (arbres, cabanes, etc...)</li> <li>• <b>Autorisations et interdictions particulières</b> (Musique, déchets, respect de l'environnement...)</li> <li>• <b>Vérifier l'équipement des élèves</b></li> </ul>
<b>Maîtrise du déroulement du cours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vérification de la météo</b> : <a href="http://meteo-reunion.com">meteo-reunion.com</a></li> <li>• <b>Vérifier l'effectif</b></li> <li>• <b>Rappeler le parcours</b></li> <li>• <b>Vérifier l'équipement obligatoire</b> (profs et élèves)</li> <li>• <b>Trousse de secours avec le serre-file</b></li> <li>• <b>GSM du collège / lycée</b> (s'il existe)</li> <li>• <b>Connaissance des secours</b> : ⇒ 112 (Fonctionne sans code pin, sans crédit, sans réseau) ⇒ 0262 930 930 PGHM de La Réunion</li> <li>• <b>Un accompagnateur devant, un accompagnateur en serre-file</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rappeler les points particuliers</b></li> <li>• <b>Prévoir une procédure à suivre s'il survenait un problème</b> à l'un des professeurs : Appeler l'autre professeur / Déclencher les secours</li> <li>• <b>Positionner des postes intermédiaires</b></li> <li>• <b>Faire un test préalable pour classer les élèves par niveau</b> ( ex : test Luc Léger)</li> <li>• <b>Prévoir d'échelonner les départs</b> : Par exemple faire partir les plus lents en premier et les plus rapides en dernier</li> </ul>
<b>Caractère risqué des activités enseignées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lister les dangers et des risques spécifiques au parcours</b> (relief particulier, etc...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Suivre les conditions météorologiques et leurs éventuelles dégradations</b></li> </ul>

Comportements observés	Conduite à tenir
Élève lent / très légèrement blessé	Utiliser la réchappe Utiliser des bâtons Le soulager de son sac (ou de son poids)
Élève qui ne progresse plus	Protéger, alerter, secourir (112, 0262 930 930)
Sentier devenu impraticable	Privilégier la réchappe ou le demi tour Sinon se mettre à l'abri et déclencher les secours
Le responsable à un problème	Prévenir 112 ou 0262 930 930