

# LA RANDONNÉE PEDESTRE DANS LE VAR

## EN CAS d'ACCIDENT :

- *Je protège la victime si possible,*
- *J'alerte les secours en composant le 112,*
- *Je précise l'état de la victime : elle respire ? elle saigne ? elle est consciente ?*
- *Je précise ma localisation exacte et si je suis près d'une voie carrossable, accessible par véhicule terrestre.*

## SAFETY INSTRUCTIONS

- Before I set out : I check the weather forecast, the route and distinctive features of the Var (fire risk, heat...)
- Am I in good physical condition ?
- I equip myself with appropriate foot-wear (good gripping).
- I take a basic first aid kit, a survival blanket, a whistle, a mobile phone, high-energy rations and water in sufficient quantity.
- I watch particularly the children, especially toddlers (sunstroke, dehydration).
- I respect protective areas instructions and users (or hikers).

## IN CASE OF ACCIDENT :

- *If possible, I protect the victim,*
- *I call 112 (emergency call),*
- *I give details about the victim : is he breathing ? is he bleeding ? is he conscious ?*
- *I specify my precise location and if I am near a road suitable for motor vehicles.*



## PRECONISATIONS à l'usage des PROMENEURS et des RANDONNEURS en structure associative, commerciale, ou entre particuliers.

(version 2019)



## LA SECURITE AVANT TOUT !

### AVANT :

#### Je m'informe :

- Sur l'itinéraire : durée, difficultés, dénivelé, accès réglementé; signification du balisage : blanc et rouge GR; jaune et rouge GRP (couleurs marque déposées par la FFRP) ; PR...  
→ <https://www.ffrandonnee.fr/130/le-balisage-des-itineraires-de-randonnee.aspx>
- Sur les prévisions météorologiques locales : vigilance météo 0 899 71 02 83
- Sur les particularités du département du Var : risque incendie, chaleur, orages soudains, vent violent. **Du 15 Juin au 15 septembre, accès aux massifs forestiers réglementé** (avec prolongations possibles) site de la Préfecture du Var actualisé chaque jour  
→ <http://www.var.gouv.fr/acces-aux-massifs-forestiers-dans-a2898.html>
- Lâchers d'eau sur le Verdon : je ne m'aventure pas à proximité du cours d'eau !!  
→ information auprès des Offices du Tourisme.

#### Je me prépare :

- Suis-je en bonne condition physique ?
- Quel temps de marche ? Avec qui je pars ? J'évite de partir seul !
- Quelle personne puis-je prévenir de mon parcours et de mon heure de retour probable ?

#### Je m'équipe :

- Mes chaussures sont elles adaptées à mon itinéraire ?
- Ai-je pris des vêtements adaptés aux conditions météo ? casquette, lunettes, crème solaire, coupe vent; cape de pluie, polaire en hiver; couleur vive en période de chasse.
- A prendre dans mon sac à dos : carte ou topoguide, GPS, boussole, pharmacie de secours, couverture de survie, sifflet, **téléphone portable géolocalisable**, eau en **quantité suffisante**, aliments énergétiques.

### PENDANT :

#### Je reste vigilant, je m'adapte :

- **Je consulte régulièrement la carte pour me situer ; je reste attentif à l'évolution des conditions (météo, terrain, fatigue, horaire).**
- Je surveille particulièrement les enfants, surtout les tout petits (insolation, déshydratation).
- Je reste sur les sentiers balisés.
- Je n'allume pas de feu, je ne fume pas ; j'emporte mes déchets.
- En période de chasse, je me manifeste, et je respecte la signalétique des chasseurs.
- Si je rencontre des troupeaux gardés par des chiens patous (haut Var), j'adopte le bon comportement.

## ET LA NATURE ?!

### Je suis respectueux de la nature, des usagers :

- Je ne dérange pas la faune ; je respecte la flore ; je ne cueille ni plantes, ni fruits.
- Je ne prends pas les raccourcis : ils favorisent l'érosion.
- Je tiens mon chien en laisse.
- Je reste discret afin de partager l'espace avec les autres usagers en toute tranquillité.



## **MARCHER AVEC UNE ASSOCIATION, OU UN PROFESSIONNEL INDEPENDANT, QUI DETIENNENT LES COMPETENCES RELATIVES A L'ACTIVITE, C'EST PLUS SECURISANT ET PLUS SYMPA.**

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre émet **les règles techniques et de sécurité** pour la randonnée pédestre. Elle a mis en place un **système de cotation** des itinéraires de randonnée, basé sur 3 critères : indice d'effort, technicité, risque.

→ <https://www.ffrandonnee.fr/241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx>

Attention, certains itinéraires présentent des caractéristiques qui les assimilent au milieu montagnard ; ils requièrent une prudence et une vigilance particulières, y compris parfois en zone littorale.

Chaque organisateur de randonnées, chaque encadrant, animateur, accompagnateur, rémunéré ou non, a une **obligation de compétences et de sécurité** vis-à-vis des publics.

Note : un éducateur sportif certifié qui encadre contre rémunération doit disposer d'une

carte professionnelle : déclaration sur → <https://eaps.sports.gouv.fr>

recherche sur → <http://eapspublic.sports.gouv.fr/CarteProRecherche/Recherche>

### INFOS : où trouver ?

structures associatives : → <https://var.ffrandonnee.fr/>

professionnels indépendants : sites des Parcs Naturels Régionaux, Nationaux,

randonner dans le Var : → <https://www.visitvar.fr/fr/se-divertir/terre-et-nature/rando-a-pied/>

je signale un problème d'accès : → <http://sentinelles.sportsdenature.fr/>

ressources : → <http://www.sportsdenature.gouv.fr/agir/espace-activites>