MARCHE NORDIQUE

GUIDE DE L'ENCADRANT



1/ Conditions de base :

L'encadrant doit obligatoirement être titulaire du diplôme PSC1 (diplôme de Prévention et Secours Civiques de niveau 1), à défaut il doit s'assurer qu'un marcheur du groupe en est titulaire.

L' encadrant doit toujours posséder un sac à dos avec une trousse de premiers secours complète, (ciseaux, bandes, compresses, couverture de survit et désinfectant), un sifflet.

L' encadrant doit bien connaître le parcours ou utiliser une application de randonnée ex : « Openrunner » ou posséder une carte indiquant le parcours de randonnée détaillé.

Si aucun encadrant ne peut assurer la sortie à une date donnée, elle est supprimée d'office par la section. Cette annulation est communiquée par voie écrite (mail, alerte, whatsApp…) à l'ensemble des participants.

2/ Avant chaque départ de randonnée :

Voir les consignes de sécurité de base (paragraphe 1/).

Présenter le sommaire de la séance : parcours, distance, niveau de difficulté et points d'intérêts éventuels.

Vérifier les bons équipements de chacun : chaussures, vêtements, gourde, protections solaires(lunettes, casquette, chapeaux…),

Faire un comptage des adhérents (statistiques),

Créer un, deux ou trois groupes de niveau (débutant, intermédiaire, expert) en fonction du nombre de

participants encadrants et marcheurs),

Prévoir une séance d'échauffement et un rythme de marche plus faible (10 mn) avec ensuite une accélération progressive.

Deux encadrants par groupe, un guide et un serre file.

Possible de n'avoir qu'un seul encadrant, dans ces conditions, nommer obligatoirement un serre-file parmi les marcheurs, l'encadrant doit alors être plus vigilent (attention aux traversées de route et section dangereuses).

Travail d'équipe :

Les guides et les serre-files échangent entre eux sur l'itinéraire ainsi que sur les lieux de pose choisis selon la météo, les poses dites «techniques» ou tout autre incident.

Avant toute annonce de départ, l'équipe s'assure que tout le monde est prêt.

3/ Pendant la randonnée :

Les marcheurs ne doivent pas dépasser le guide, hormis sur des portions convenues comme des exercices.

Tout changement d'itinéraire peut se faire en cas de force majeur sous réserve d'une concertation approuvée entre le guide et le serre file,

Tout signalement d'un danger, d'une difficulté ou d'un risque quelconque, implique la mise en sécurité du groupe, avec donation des consignes adéquates pour assistance.

S'assurer que les groupes restent homogènes.

Apprécier l'état de fatigue ou de difficultés rencontrées par certains marcheurs et si besoin les faire passer en tête de groupe afin qu'ils puissent imposer leur cadence à tous.

En cas d'orage : chercher un refuge, surtout ne pas se mettre sous les arbres isolés, ne pas courir, regrouper les bâtons et s'asseoir pieds serrées sur son sac à dos en respectant une distance de 5 mètres entre chacun.

En cas d'accidents : c'est l'encadrant qui gère la situation, il peut être assisté d'un personnel de santé si présent dans le groupe.

3 coups de sifflets prolongés signale un SOS.

Appel des secours 18 ou 112.et prise en charge du blessé. mise en sécurité du groupe

4/ En fin de randonnée :

Pratiquer une séance d'étirements.

Donner les informations relatives à la prochaine randonnée : lieu, covoiturage,,,

****