



# **L'Association Tunisienne des Randonneurs**

## **Safety Tips**

**Guide de meilleures pratiques pour un randonneur responsable**

Association Tunisienne des Randonneurs

## Sommaire

1. Introduction .....	3
2. La charte éthique de l'ATR.....	3
3. Mesures de sécurités pour les randonneurs et participants .....	4
3.1. SOYEZ RESPONSABLE: .....	4
3.2. EQUIPEMENT: .....	4
3.3. CONSEILS PRATIQUES .....	5



## 1. Introduction

La randonnée pédestre est une activité sportive de plein air qui consiste à suivre un itinéraire qu'il soit balisé ou non tout en respectant les lieux et milieux traversés. La randonnée est un loisir facilement accessible et praticable partout et durant toute l'année.

De nos jours, la durée de la randonnée pédestre varie d'une promenade de quelques heures à une grande randonnée de plusieurs jours, trekking. Par conséquent, la préparation ainsi que le matériel nécessaire diffère en fonction du milieu, de la durée et de la difficulté.

Ce document s'adresse aux randonneurs ainsi qu'à toute personne qui souhaite participer à la randonnée.

Ce document résume les mesures de sécurité à connaître lors de la randonnée.

## 2. La charte éthique de l'ATR

L'ATR a déjà élaboré sa charte éthique : « Les trois Aires de libertés du randonneur ATR » que chaque membre doit impérativement signer.

Les participants doivent également adhérer à cette charte pour assurer le bon déroulement de la randonnée.



Dans ce qui suit nous allons présenter les mesures de sécurité pour l'organisateur et le randonneur

### 3. Mesures de sécurités pour les randonneurs et participants

Vous êtes responsables de votre propre sécurité et de votre bien-être à tout moment. Ne laissez pas un moment d'inattention gâcher votre journée.

#### 3.1. SOYEZ RESPONSABLE:

La sécurité est votre première priorité. Ne prenez pas de risques inutiles:

- Alerter le guide ou l'organisateur en cas de maladie chronique le signaler dès votre arrivée au point de rassemblement (allergie, mal des hautes, altitudes...)
- N'entreprenez pas une activité qui soit au-delà de vos capacités physiques.
- Soyez à l'écoute de votre corps.
- Ne vous éloignez pas du groupe. Si vous devez vous arrêter pour un besoin naturel, le signaler.
- Respecter et Attendre les instructions des organisateurs et guides
- Restez attentifs quand vous croisez des animaux (chevaux, vaches, chiens...).
- Observez le terrain. Sur les falaises, restez loin des bords.
- Identifiez tôt les problèmes. Si vous commencez à avoir une ampoule au pied, mettez un sparadrap avant que cela ne s'aggrave.
- Communiquez! Si vous vous sentez en difficulté, signalez-le au guide ou à un membre du groupe.

#### 3.2. EQUIPEMENT:

Ayez un équipement adéquat au terrain et à la météo, n'oubliez pas le confort et la sécurité sont les garants du plaisir de randonner. A prévoir :

- **Bonnes chaussures de randonnée** auxquelles vous êtes habitués et qui offrent un bon support des chevilles, antidérapante.
- Vêtements chauds, bonnet, gants, veste, poncho et pantalon imperméables
- Vêtements qui recouvrent le corps pour vous protéger contre le soleil, les épines et les piqures.
- Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau, Stick lèvres
- Sac à dos



Dans le sac-à-dos, gardez:

- Nourriture calorifique (chocolat, barres céréalières, des fruits secs...)
- Au moins 2 litres d'eau
- Médicaments personnels et soins de 1<sup>er</sup> secours (des pansements, des patchs contre les ampoules, antidouleurs...)
- Téléphone portable chargé
- Vêtements chauds et une paire de chaussettes sèches de rechange.
- Sac plastique pour garder vos affaires au sec en cas de grosses averses / pluie extrême.
- Sacs poubelles (pour mettre les déchets, Ne laissez rien trainer)
- Des battons de marche.
- Appareil photo (Option pour les amateurs)

### 3.3. CONSEILS PRATIQUES

- ✓ Préparer votre sac à dos à l'avance pour ne pas oublier quoi que ce soit et gâcher votre randonnée
  - ✓ Bien dormir la veille de la randonnée
  - ✓ Respecter les horaires (Arrivée, départ, temps de pauses...)
  - ✓ Soyons vigilants ensemble et Garder un esprit d'équipe
  - ✓ Respectant la « charte du randonneur », applicable pour tout type de randonnée
  - ✓ Protéger l'environnement et veillez à la tranquillité des animaux
- ➡ Ci-dessous la durée estimée pour la dégradation des déchets qu'on trouve sauvant :

Mouchoir papier	: 3 mois
Mégot de cigarette	: 1 à 2 ans
Chewing-gum	: 5 ans
Canette aluminium	: 100 à 400 ans
Bouteille plastique	: 100 à 1000 ans
Carte téléphone	: 1000 ans
Verre	: 4000 ans

Dans le respect de tous, et de la nature.

**BONNE RANDONNÉE !**

