FFRandonnée

MÉMENTO FÉDÉRAL

Réglementation des activités de marche et de randonnée

I - Pratiquer

Approuvé par le Comité Directeur de septembre 2024

Fédération Française de la Randonnée Pédestre
23, rue Raspail - 94200 Ivry-sur-Seine - tél. 01 44 89 93 90
Centre d'information : tél. 01 44 89 93 93

ffrandonnee

AGENCE NATIONALE DU SPORT

MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

ERA EWV FERP

www.ffrandonnee.fr

Sommaire

PRÉAMBULE

1 - Champ d'application ... 7

2 - Définitions des disciplines, des activités connexes et domaines d'emploi ... 9

3 - Glossaire ... 11

4 - Abréviations ... 13

I - PRATIQUER ... 14

I.1 - Règles générales de sécurité de la pratique ... 15

I.1.1 - Protection des pratiquants contre les violences sexuelles et sexistes - Signal sport ... 15

I.1.2 - Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) et licence ... 15

I.1.2.1 - Pratiquant mineur ... 15

I.1.2.2 - Pratiquant majeur nouveau licencié ou avec interruption de licence ... 16

I.1.2.3 - Pratiquant majeur et renouvellement annuel de licence ... 16

I.1.2.4 - Pratiquant majeur et licence compétition ... 16

I.1.3 - Pratique et responsabilités ... 16

I.1.4 - Réglementation des espaces protégés ... 17

I.1.5 - Incidence des aléas météorologiques sur les pratiques ... 18

I.1.6 - Connaissance des milieux traversés ... 19

I.2 - Règles spécifiques ... 21

I.2.1 - Règles spécifiques liées à la circulation des piétons sur les voies publiques ou ouvertes à la circulation publique ... 21

I.2.2 - Règles spécifiques liées à l'itinéraire, le site de pratique ou la discipline pratiquée ... 22

I.2.2.1 - Cotation des itinéraires ... 22

I.2.2.2 - Règles spécifiques liées au site de pratique pour le LC/MA ... 23

I.2.2.3 - Règles spécifiques liées à la pratique du LC/MA ... 23

I.2.2.4 - Règles spécifiques liées à la pratique de la randonnée alpine enneigée ... 23

I.2.3 - Recommandations particulières sur la conduite à tenir avec les chiens de protection de troupeaux ... 24

ANNEXES

Annexe 1 - Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur ... 63

Annexe 2 - Renouvellement de licence de la FFRandonnée - Questionnaire de santé ... 65

Annexe 3 - Quizz «Quel randonneur êtes-vous ?» Testez votre préparation ... 66

Annexe 4 - Synthèse des catégories et types d'espaces naturels protégés ... 68

Annexe 5 - Règles essentielles pour bien longer ... 69

Annexe 6 - Échelle européenne de risque d'avalanche ... 70

Préambule

Le picto ci-contre accompagné de texte vert encadré que vous rencontrerez tout au long de ce document, mettent en avant des recommandations dictées par la FFRandonnée.

Le premier degré de partenariat entre l'État et une fédération sportive passe par la procédure d'agrément **(art. L121-4 du code du sport** et **art. L131-8 et suivants du même code).**

La FFRandonnée est agréée par **arrêté du 25 novembre 2004.**

Le second degré de partenariat consiste à désigner parmi les fédérations agréées, celle qui jouera un rôle moteur et privilégié au profit d'une discipline sportive, car certaines prérogatives ne peuvent être partagées : c'est la délégation **(art. L131-14 du code du sport).**

La FFRandonnée est délégataire par **arrêté du 28 mars 2022.**

Le présent document vise à réunir toutes les dispositions en matière de règlement et de conseil à destination des dirigeants, organisateurs, pratiquants, encadrants, arbitres des activités concernées par le champ de la délégation de la FFRandonnée.

Ces Règles Techniques et de Sécurité (RTS) sont des règles administratives générales qui s'appliquent à tous les acteurs de l'activité, qu'ils soient ou non affiliés à la FFRandonnée, professionnels ou bénévoles.

Ces RTS servent également de guide de référence aux autorités investies du pouvoir de police dans l'exercice de leur travail d'instruction des dossiers de déclaration voire d'autorisation qui leur sont soumis.

Elles ne permettent pas aux différents protagonistes des activités de s'affranchir des dispositions légales et réglementaires qui leur incombent par ailleurs.

Les dispositions et recommandations qui ont valeur de conseil permettent à leur destinataire de décider si elles doivent être appliquées ou non, selon les circonstances.

En matière de responsabilité, le non-respect d'une obligation fédérale ayant causé un dommage peut engager la responsabilité de différents tiers (celui qui devait exiger son application tout comme celui qui devait l'appliquer). Le non-respect d'une recommandation fédérale peut trouver sa justification dans les circonstances particulières de l'organisation de l'activité et n'engage pas nécessairement la responsabilité de tiers.

1 - Champ d'application

Conformément à ses statuts, la FFRandonnée organise la pratique de la randonnée pédestre.

Elle se décline différemment en fonction des objectifs de pratique :

- activité de détente favorisant l'activité physique et sportive en espace naturel dans un esprit de convivialité et de découverte de soi et de l'environnement ;
- activité de santé, douce, adaptée à un public ayant des limitations ;
- activité forme ou sportive, qui vise l'amélioration des qualités physique, physiologique, mentale des pratiquants et demande une condition physique, une appréciation des aléas liés au milieu et un équipement adapté dans une pratique individuelle ou collective ;
- activité éducative, qui favorise l'autonomie du pratiquant et permet de découvrir et d'apprendre à connaître les techniques de déplacement, d'appréhender le terrain de pratique, de connaitre et contribuer à la protection de l'environnement et les patrimoines naturels, culturels et humains ;
- activité avec classements, défis, ou performances enregistrées, codifiée dans un règlement des épreuves permettant de classer les individus, les équipe, les structures.

Préambule

Ces pratiques se déclinent en plusieurs spécialités dont la randonnée pédestre, la grande randonnée (GR®), la promenade, la petite randonnée, le rando challenge®, la marche d'endurance, la randonnée montagne, la marche afghane, la marche rapide, la marche aquatique, le longe côte, la randonnée longe côte, le longe côte free style, le trail longe côte, la randonnée en ville, la randonnée tourisme, la marche avec bâtons, le fast hiking, la marche santé, la balades à roulettes®, le longe côte santé.

À ce titre, elle délivre des licences sportives qui ouvrent droit à participer aux activités que la fédération ou ses organes déconcentrés et structures affiliées organisent.

Le périmètre de la délégation accordée par le ministère chargé des sports à la FFRandonnée comprend les disciplines sportives qui figurent dans l'arrêté du 28 mars 2022 accordant la délégation prévue à l'article **L. 131-14 du code du sport**, ainsi que les spécialités qui composent ces disciplines sportives :

Disciplines sportives déléguées	Disciplines comprises dans la délégation	Spécialités donnant lieu à des compétitions
Randonnée pédestre	Randonnée pédestre	
	Grande randonnée (GR®)	
	Promenade, petite randonnée (PR)	
	Rando challenge®	X
	Marche d'endurance	X
	Géocaching	X
	Randonnée montagne	
	Marche en ville	
	Marche afghane	
	Marche rapide	X
	Randonnée tourisme	
	Marche avec bâtons	X
	Fast hiking	X
	Marche santé	
	Balades à roulettes®	
Longe-Côte	Longe côte	X
	Marche aquatique	
	Randonnée longe côte	X
	Trail longe côte	X
	Longe côte free style	X
	Longe côte santé	

Pour les disciplines mentionnées ci-dessus, les règles techniques édictées par la fédération sont applicables à tous ses membres et licenciés mais également à des tiers à la fédération dans le cadre des dispositions prévues par les lois ou règlements en vigueur, notamment celles prévues par les articles **L.131-14 et suivants ou L.331-5 du code du sport.**

2 - Définitions des disciplines, des activités connexes et domaines d'emploi

Disciplines délégataires **(Arrêté du 28 mars 2022 accordant la délégation prévue à l'article L. 131-14 du code du sport[1])**

Randonnée pédestre

La randonnée pédestre est une activité physique et sportive qui consiste à concevoir et parcourir un itinéraire en se déplaçant à allure libre ou régulée, en espace naturel, urbain ou aménagé.

Elle se pratique sur tous supports permettant un cheminement pédestre sans équipements et/ou techniques de progression liés à l'alpinisme. Cet itinéraire pédestre peut être matérialisé par des éléments de balisage et de signalisation ou non.

Longe côte/marche aquatique

Le longe côte/marche aquatique consiste à marcher en milieu aquatique (océans, mers, lacs …) au bon niveau d'immersion, c'est-à-dire avec une hauteur d'eau optimale située entre le nombril et les aisselles (immersion minimum au-dessus de la taille) avec et sans pagaie.

Il se pratique tout au long de l'année sur des plages de sable à faible dévers ne présentant ni obstacle majeur ni risque particulier, sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur marche aquatique diplômé, dans différentes conditions d'eau et de météo.

Dans ce document, les termes longe côte et marche aquatique sont utilisés indistinctement : ils désignent la même pratique telle que définie ci-dessus.

Spécialités ou disciplines connexes de la randonnée pédestre

- **Grande randonnée (GR®) - itinérance**
  Activité sportive sur un parcours pédestre dont le temps effectif de marche est de plusieurs journées consécutives en itinérance. On parle de trek quand celle-ci se déroule en pays lointain ou en altitude.
- **Petite randonnée (PR), promenade**
  Activité physique ou sportive sur un itinéraire pédestre de proximité.
- **Rando challenge®**
  Version compétitive de la randonnée d'orientation, pratiquée en équipe et qui sollicite différentes compétences du randonneur : techniques d'orientation, sens de l'observation et connaissances liées à la randonnée. En suivant un parcours indiqué sur une carte, il s'agit de trouver des bornes, les positionner sur la carte et répondre aux questions, dans un temps cible à atteindre.
  La marque « rando challenge® » est déposée par la FFRandonnée.
- **Marche d'endurance, Audax®**
  La marche d'endurance est une marche qui nécessite un effort physique et mental plus important que la marche classique, type randonnée. Les pratiquants ont le plus souvent des objectifs de progression en allongeant les distances parcourues et en augmentant leur vitesse de déplacement.
  Deux spécificités de marche d'endurance existent : la marche à allure libre et la marche d'endurance Audax.
  La marche d'endurance Audax® se pratique à une allure moyenne de 6 km/heure, derrière un « capitaine de route », sous forme de brevets Audax® de 25, 50, 75, 100, 125, 150 km ou 200 km.
- **Randocaching®, Geocaching®**
  Le Randocaching® est une pratique ludique et sportive de la randonnée qui séduit un public jeune et familial.
  Le Randocaching® est une chasse aux trésors moderne qui utilise le géo-positionnement par satellites (GPS) pour rechercher ou dissimuler un « trésor » dans divers endroits et sur des itinéraires spécifiques.
  Randocaching® et Geocaching® désignent la même pratique mais sont deux marques déposées distinctes.
  Randocaching® est la marque déposée par la FFRandonnée.

1 - https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000045442850

- **Randonnée montagne**
  Randonnée pratiquée en milieu montagnard, hors zone de glacier, sans limitation d'altitude, sur des itinéraires adaptés à un cheminement pédestre, balisé ou non, à l'exclusion de ceux nécessitant l'utilisation de techniques ou de matériel d'alpinisme.
- **Marche en ville**
  Pratique en ville, en zone urbaine ou péri-urbaine qui peut permettre de découvrir le patrimoine bâti ou naturel propre à ces espaces.
- **Marche afghane**
  La marche afghane est une marche dynamique consciente au cours de laquelle est mise en place une technique de coordination de respiration avec le rythme des pas.
- **Marche rapide**
  La marche rapide est une forme sportive de marche qui demande plus d'efforts à l'individu. On considère que la marche rapide commence dès que les moyennes de déplacement sont supérieures à 6 km/h.
- **Randonnée tourisme**
  Randonnée en zone urbaine ou en site naturel remarquable visant à associer la randonnée et la découverte du patrimoine.
- **Marche avec bâtons**
  La marche avec bâton a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Cette forme de marche plus complète mobilise l'ensemble des membres dans la propulsion.
- **Fast hiking**
  Le fast hiking est une randonnée rapide qui se pratique à allure soutenue en toute autonomie sur un parcours présentant du dénivelé et/ou des difficultés techniques. Il s'agit d'une discipline plus sportive, plus dynamique que la randonnée classique. Le fast hikeur s'engage dans un défi personnel ou collectif afin de parcourir un itinéraire le plus rapidement possible en optimisant ses capacités physiques.
- **Pratiques santé : rando santé, marche nordique santé** [2]
  Activité physique adaptée à des personnes capables de marcher dont les possibilités physiques sont diminuées en raison de limitations fonctionnelles.
- **Balade à roulettes®**
  Forme adaptée de balades et d'itinéraires destinés aux personnes à mobilité réduite (par exemple en fauteuil), aux personnes ayant des difficultés à se déplacer sur terrain accidenté, ou aux parents avec des poussettes ou de jeunes enfants avec des draisiennes, tricycles, etc.

Spécialités ou disciplines connexes du longe côte/marche aquatique

- **Randonnée longe côte**
  Marche aquatique de longue distance sur une demi-journée ou 1 journée pour une distance entre 4 et 12 km en général sur un aller simple ou un aller-retour.
- **Aqua raid**
  Marche aquatique de longue distance (60 à 100 km) sur plusieurs jours.
- **Longe côte freestyle**
  Pratique du longe côte dans les vagues permettant la production de figures donnant lieux à une évaluation codifiée par des juges.
- **Trail longe côte**
  Épreuve combinée de longe côte sur des plages référencées FFRandonnée et d'allures libres ou marche sportive sur des portions terrestres. Le temps de pratique du longe côte représentant plus de 50 % du temps total de l'épreuve.
- **Longe côte santé**
  Forme de pratique du longe côte adaptée à des personnes dont les possibilités physiques sont diminuées en raison de limitations fonctionnelles.

2 - La marche nordique santé est une déclinaison de la marche nordique pour laquelle la FFRandonnée n'est pas délégataire

Spécialités ou disciplines non comprises dans le champ de la délégation attribuée à la FFRandonnée

- **Marche nordique (délégation confiée à la Fédération française d'athlétisme)**
  Activité sportive se déroulant sur un parcours connu ou reconnu et consistant à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques permettant de propulser le corps vers l'avant.
- **Randonnée en terrain enneigé avec ou sans raquettes (pas de fédération délégataire à ce jour)**
  Activité sportive se déroulant en milieu enneigé avec un équipement de progression permettant d'augmenter la portance sur la neige et d'éviter de glisser.

3 - Glossaire

Fédération agréée : conformément aux articles **L.131-8 et suivants du code du sport,** la fédération agréée participe à la mise en œuvre d'une mission de service public relative au développement et à la démocratisation des activités physiques et sportives. À ce titre, elle est notamment chargée de promouvoir l'éducation par les activités physiques et sportives, de développer et organiser la pratique de ces activités, d'assurer la formation et le perfectionnement de ses cadres bénévoles et de délivrer les licences et titres fédéraux. La fédération est soumise au contrôle de l'État et doit avoir des statuts comportant des dispositions obligatoires. Elle a pour obligation également d'adopter un règlement disciplinaire conforme à un règlement type.

Fédération délégataire : conformément aux articles **L131-14 et suivants du code du sport,** la fédération délégataire organise les compétitions sportives à l'issue desquelles sont délivrés les titres internationaux, nationaux, régionaux ou départementaux.

Elle définit les règles techniques et administratives propres à sa discipline.

La fédération fixe les règles techniques et de sécurité relatives à l'organisation des compétitions, à l'exception des domaines touchant à l'ordre public, dans le respect des dispositions législatives et réglementaires propres à certains domaines (violence, dopage, pouvoir disciplinaire, règlement médical, etc.).

La fédération délégataire est, elle aussi, placée sous la tutelle de l'État. Pour obtenir la délégation, celle-ci doit réunir les conditions prévues aux articles **R131-25 à R131-36 du code du sport** qui fixent les conditions d'attribution et de retrait d'une délégation aux fédérations sportives et définissent leurs compétences.

Lorsqu'aucune fédération sportive n'a reçu de délégation dans une discipline donnée, les compétences attribuées aux fédérations délégataires peuvent être exercées, pour une période déterminée et avec l'autorisation du ministre chargé des sports, par une commission spécialisée mise en place par le Comité national olympique et sportif français (CNOSF).

Animations
Manifestations diverses de marche et randonnée ne comportant ni chronométrage, ni classement ou podium établi en fonction de la plus grande vitesse réalisée ou d'une vitesse moyenne imposée, réalisées uniquement dans un but promotionnel. Les animations peuvent être réservées au licenciées et/ou ouvertes aux non licenciés.

Compétition ou rencontre sportive
Manifestations faisant l'objet d'un chronométrage ou d'un classement, soit en fonction de la plus grande vitesse réalisée, soit d'une moyenne imposée, ou d'un horaire fixé à l'avance.

Manifestation
Animation ou compétition ou rencontre sportive.

Activité connexe ou spécialité
Pratique sportive déclinée d'une discipline pour laquelle la FFRandonnée a reçu délégation du ministère chargé des Sports.

Sont des activités connexes ou spécialités rattachées à la randonnée pédestre : la grande randonnée (GR®), la petite randonnée (PR), la promenade, le rando challenge®, la marche d'endurance, la marche d'endurance Audax®, le Randocaching®, le Géocaching, la randonnée montagne, la marche en ville, la marche afghane,

la marche rapide, la randonnée tourisme, la marche avec bâtons, le fast hiking, la rando santé, la marche nordique santé, la balades à roulettes®.

Sont des activités connexes ou spécialités rattachées au longe côte : la randonnée longe côte, l'aqua raid, le longe côte free style, le trail longe côte, le longe côte santé.

Pratiquant
Personne qui pratique régulièrement ou occasionnellement les activités réglementées ou organisées par la Fédération française de la randonnée pédestre et ses structures affiliées. Le pratiquant peut être licencié ou non, et évoluer dans un groupe constitué ou non.

Compétiteur
Pratiquant qui par une démarche volontaire de sa part, s'inscrit à une manifestation faisant l'objet d'un chronométrage ou d'un classement, soit en fonction de la plus grande vitesse réalisée, soit d'une moyenne imposée, ou d'un horaire fixé à l'avance (compétition). Son inscription implique l'accord du règlement de la manifestation établie par l'organisateur.

Organisateur
Personne morale ou physique qui porte l'organisation d'une manifestation sportive, compétitive ou non. Cet organisateur est pleinement responsable des mesures de sécurité et de secours qu'il met en place pour la manifestation.

Encadrant/animateur/entraîneur
Toute personne, licenciée ou non, diplômée ou non, qui est chargée de l'encadrement, de l'animation, de l'entraînement d'un groupe de personnes, par un organisateur, de façon régulière ou pour une occasion particulière. Pendant la durée de cet encadrement, animation, entraînement, la responsabilité est transférée de l'organisateur, s'il existe, à l'encadrant. Ce dernier est alors responsable des pratiquants qu'il encadre. L'organisateur, quand il existe, peut mandater un encadrant très régulièrement ou occasionnellement.

Encadrant de fait
Est encadrant de fait, toute personne qui est à l'origine d'un projet de pratique, qui prend en main l'organisation et la gestion (conduite) d'un groupe et ce, sans nécessairement agir en vertu d'un mandat ou d'une délégation donnée par les dirigeants d'une structure associative, ou en dehors de tout cadre associatif.

Dans le cas d'un groupe qui se crée en dehors de toute organisation ou institution (groupe d'amis ou familial par exemple) où il n'y a pas de responsable désigné, l'un des membres se comportera nécessairement comme un encadrant.

Encadrant de droit
Est encadrant de droit un animateur au sein d'une association. Il est clairement identifié comme responsable du groupe et agit au nom et pour le compte de l'association, sur mandat donné par les dirigeants (le mandat peut constituer en un simple accord verbal entre le président et l'encadrant ; il peut être occasionnel ou régulier).

Arbitre
Personne chargée de la direction du déroulement d'une épreuve sportive et du respect des règlements établis par les instances organisatrices. Elle se doit d'être impartiale et est investie d'une autorité par sa Fédération de rattachement. Elle est garante du résultat des épreuves et dispose d'un pouvoir disciplinaire.

4 - Abréviations

ACM : accueil collectif de mineurs
ACM : affirmation à choix multiple
AFLD : agence française de lutte contre le dopage
BFA : brevet fédéral d'animateur
BNI : bon niveau d'immersion
BPJEPS : brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport
CACI : certificat d'absence de contre-indication
CDF : championnat de France
CQP : certificat de qualification professionnelle
FFRandonnée : fédération française de la randonnée pédestre
LC : longe côte
MA : marche aquatique
MDPH : maison départementale des personnes handicapées
MN : marche nordique
PSC1 : prévention et secours civiques de niveau 1
PSE2 : premiers secours en équipe de niveau 2
RC : rando challenge®
RNCP : répertoire national des certifications professionnelles
RP : randonnée pédestre
RTS : règles techniques et de sécurité

Ces Règles Techniques et de Sécurité (RTS) sont des règles administratives générales qui s'appliquent à tous les pratiquants des activités de marche, de randonnée, de longe côte/marche aquatique et des disciplines connexes, qu'ils soient ou non affiliés ou licenciés à la FFRandonnée, professionnels ou bénévoles.

Le picto ci-contre accompagné de texte vert encadré que vous rencontrerez tout au long de ce document, mettent en avant des recommandations dictées par la FFRandonnée.

I.1 – Règles générales de sécurité de la pratique

I.1.1 – Protection des pratiquants contre les violences sexuelles et sexistes – Signal sport

Créée en décembre 2019 dans le cadre de la stratégie nationale de lutte contre les violences dans le sport déployée par le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, la cellule nationale de traitement des signalements de violences dans le sport est chargée d'instruire chaque signalement et d'accompagner les services départementaux du ministère dans la conduite d'enquêtes administratives placées sous l'autorité des préfets. Elle suit l'ensemble des procédures diligentées et correspond avec les référents des fédérations sportives pour les procédures administratives nécessaires. La cellule est également amenée à orienter les personnes vers des associations d'aide aux victimes.

La cellule traite les signalements de violences sexuelles, de violences physiques et/ou psychologiques, de propos sexistes, d'emprise, de maltraitances, mais aussi les situations de complicité ou de non-dénonciation.

Vous êtes victime ou témoin d'une violence dans le sport ?

Alertez la cellule par courriel : **signal-sports@sports.gouv.fr**

S'interroger, c'est AGIR.

Écouter et signaler, c'est RÉAGIR et METTRE FIN.

I.1.2 – Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) et licence

Les activités organisées par la FFRandonnée sont des activités physiques et sportives présentant de multiples bienfaits pour la santé ; cependant, avant de les pratiquer, il est fortement recommandé de consulter son médecin pour s'assurer de l'absence de contre-indication médicale.

Votre médecin est une personne ressource précieuse qui pourra évaluer l'absence de contre-indication médicale ou émettre des recommandations médicales de pratique.

I.1.2.1 – Pratiquant mineur

Si l'auto-questionnaire spécifique aux mineurs[1] ne donne que des réponses négatives, aucun CACI n'est requis lors d'une prise de licence ou de son renouvellement (loisir et/ou compétition). Cet auto-questionnaire doit être complété par le pratiquant mineur lui-même, aidé par ses parents ou une personne titulaire de l'autorité parentale.

Dans le cas d'une ou plusieurs réponses positives, la consultation du médecin est obligatoire. Si celui-ci établit un CACI, celui-ci reste valide six mois pour la délivrance d'une licence FFRandonnée.

1 - https://www.service-public.fr/simulateur/calcul/certificatMedical#main
+ créer l'auto-questionnaire à partir du texte réglementaire (annexe1)
https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486824

I.1.2.2 – Pratiquant majeur nouveau licencié ou avec interruption de licence

Un CACI pour la pratique des activités de marche, de randonnée et activités connexes (loisirs et/ou compétition), datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.

I.1.2.3 – Pratiquant majeur et renouvellement annuel de licence

Le pratiquant doit attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé[2] fourni par la FFRandonnée et des conseils de la commission médicale. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.
En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) mais le certificat médical n'est plus exigé.

I.1.2.4 – Pratiquant majeur et licence compétition

Le pratiquant qui souhaite prendre part à des compétitions ou événements sportifs assimilés comme tels par la FFRandonnée doit produire un CACI daté de moins de 6 mois tous les trois ans lors du renouvellement de la licence compétition (saisons sportives).
Entre ces CACI, chaque compétiteur doit attester avoir pris connaissance du questionnaire de santé[3] fourni par la FFRandonnée et des conseils de la commission médicale. Ce questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs.
En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la capacité du pratiquant à participer aux épreuves dans les disciplines concernées.

I.1.3 – Pratique et responsabilités

La pratique d'une activité couverte par la FFRandonnée par un individu, un groupe, engage la responsabilité (morale, civile, pénale) de tous.

La pratique nécessite un processus logique constituant une chaîne de sécurité. Son objectif majeur est de passer au crible l'ensemble des paramètres qui vont conditionner la sécurité et le succès du projet d'activité.

Ce processus est appelé IPECA :

Information
Préparation
Équipement
Comportement
Adaptation

1) S'informer :

a. sur l'itinéraire et le terrain de pratique notamment s'il est réglementé et/ou partagé ;
b. sur la météo ;
c. sur le niveau des participants ;
d. sur la réglementation de l'activité envisagée.

2) Préparer son projet/sa sortie :

a. estimer la distance, le temps d'activité effectif, les pauses et la durée globale envisagée ;
b. estimer les endroits où un repli est possible (itinéraire alternatif, abri éventuel, accès des secours, etc.) ;
c. communiquer tous les paramètres de l'activité (dates, heures, itinéraire prévu, nombre de participants, etc.) à au moins une personne extérieure au projet.

2 - Annexe 2 (aussi disponible en annexe 8 du Guide Club 2024/2025)
3 - Annexe 2 (aussi disponible en annexe 8 du Guide Club 2024/2025)

3) S'équiper :

a. en matériel technique et tenue vestimentaire adaptés à l'activité et aux conditions (par exemple carte, boussole, altimètre, GPS, chaussures adaptées, bâtons, système d'hydratation) ;

b. en matériel de sécurité (par exemple gilet haute visibilité, lampe frontale, sifflet) ;

c. en matériel de secours et moyens de communication adaptés.

4) Se comporter :

a. le pratiquant est responsable de son comportement ; en cas de pratique en groupe, le pratiquant contribue à la sécurité collective ;

b. le pratiquant respecte le milieu traversé et respecte les lois et règlements en vigueur dans les milieux traversés (règlement d'un parc national, code de la route, etc.) ;

c. le pratiquant doit pouvoir se situer dans son environnement notamment en cas de déclenchement des services de secours et d'assistance ;

d. le pratiquant doit respecter l'environnement et les autres utilisateurs.

5) S'adapter :

a. le pratiquant doit s'adapter à l'évolution des conditions météorologiques, du terrain, des autres utilisateurs de l'espace de pratique et du groupe ;

b. le pratiquant doit savoir renoncer face à des conditions défavorables.

Des formations spécifiques dispensées par les structures affiliées de la FFRandonnée permettent d'acquérir les compétences en adéquation avec ces recommandations.[4]

Préalablement à toute activité, il est particulièrement important pour le pratiquant, qu'il soit encadré ou non :

- de récolter des informations détaillées sur l'itinéraire (niveaux d'effort physique, de technicité et de risque), sur le terrain de pratique (milieux et espaces) et sur les conditions de pratique (notamment les prévisions météorologiques)
- de savoir estimer son propre niveau pour valider l'adéquation avec le projet envisagé. Si besoin, le pratiquant peut solliciter l'aide des encadrants de son club.

La FFRandonnée vous aide à tester vos capacités à l'aide du questionnaire « Quel randonneur êtes-vous ? » en annexe 3.

Pour plus de conseils liés à la pratique, l'organisation, la préparation de vos sorties, n'hésitez pas à consulter également le site internet fédéral :

https://www.ffrandonnee.fr/randonner/conseils/organiser-sa-randonnee

Une offre de formation fédérale vous permet aussi d'accéder à des contenus spécifiques liés à la réussite de vos projets d'activité.

I.1.4 – Réglementation des espaces protégés

Un espace protégé est un espace géographique clairement défini, reconnu, consacré et géré, par tout moyen efficace, juridique ou autre, afin d'assurer à long terme la conservation de la nature ainsi que les services écosystémiques et les valeurs culturelles qui lui sont associés[5].

La réglementation des espaces protégés a des incidences sur la pratique des activités sur le plan des accès et des comportements à observer. Il convient pour les pratiquants comme pour les encadrants de connaître, de respecter et de faire respecter les réglementations spécifiques de ces espaces.

4 - https://formation.ffrandonnee.fr/

5 - Définition de l'Union Internationale pour la Conservation de la Nature (UICN) - http://inpn.mnhn.fr/accueil/index

La connaissance des zonages de ces espaces protégés ainsi que les réglementations qui leurs sont afférentes peuvent être consultés sur la plateforme géoportail qui en rassemble l'ensemble des données publiques : **https://www.geoportail.gouv.fr/**

Toutes les données utiles à la prise en compte des enjeux environnementaux autant que des espaces réglementés dans la planification d'activités pédestres en milieu naturel peuvent être affichées en consultant le menu Cartes/Données thématiques/Développement Durable et Energie/Espaces protégés. Elles sont également synthétisées à l'annexe 4[6] du présent document.

I.1.5 – Incidence des aléas météorologiques sur les pratiques

Comme toute activité de pleine nature, les activités couvertes par la FFRandonnée sont soumises aux aléas météorologiques.

Le pratiquant doit en conséquence et en responsabilité respecter quatre règles essentielles :

- se renseigner sur la météo ;
- tenir compte des éventuelles alertes et les respecter ;
- emporter l'équipement nécessaire ;
- savoir adapter sa pratique en fonction de l'évolution de la météo.

En cas de	Conseils de comportement	Manifestations possibles
Vent violent	• Ne vous promenez pas en forêt et sur le littoral.	• Des branches d'arbre risquent de se rompre. • Les massifs forestiers peuvent être fortement touchés.
Orages	• Ne vous abritez pas sous les arbres. • Ne courez pas. • Éloignez vos bâtons si vous en possédez. • Asseyez-vous sur votre sac et attendez la fin de l'orage. • Évitez les promenades en forêt et les sorties en montagne. • Le bivouac est fortement déconseillé.	• Risques d'inondation soudaine sur les versants abrupts, des torrents qui sortent de leur lit, risque d'impact de foudre, des branches d'arbres peuvent se rompre et des tuiles se faire emporter par le vent en zone habitée. • Quelques départs de feux peuvent être enregistrés en forêt suite à des impacts de foudre non accompagnés de précipitations.
Pluie-inondation	• Ne vous engagez en aucun cas, à pied ou en voiture, sur une voie immergée.	• Des cumuls importants de précipitation sur de courtes durées, peuvent, localement, provoquer des crues inhabituelles de ruisseaux et fossés.
Vagues-submersions	• Évitez de randonner sur le littoral. • Ne vous mettez pas à l'eau, ne vous baignez pas. • Soyez particulièrement vigilants, ne vous approchez pas du bord de l'eau même d'un point surélevé (plage, falaise).	• Fortes vagues déferlant sur le littoral. • Projections de galets et de macrodéchets. • Élévation temporaire du niveau de la mer, susceptible localement de provoquer des envahissements côtiers.
Grand froid	• Évitez les expositions prolongées au froid et au vent, évitez les sorties le soir et la nuit. • Habillez-vous chaudement, de plusieurs couches de vêtements, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau. Couvrez-vous la tête et les mains. Ne gardez pas de vêtements humides. • Évitez les efforts brusques. Dans tous les cas, emportez des boissons chaudes (thermos), des vêtements chauds, etc.	• Le grand froid peut mettre en danger les personnes fragilisées ou isolées. • Chez les sportifs et les personnes qui travaillent à l'extérieur, attention à l'hypothermie et à l'aggravation de symptômes préexistants. • Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : chair de poule, frissons, engourdissement des extrémités sont des signaux d'alarme : en cas de persistance ils peuvent nécessiter une aide médicale.

6 - Lien vers l'annexe 4

En cas de	Conseils de comportement	Manifestations possibles
Canicule	• Limitez vos activités physiques. • Prévoyez des randonnées sur des itinéraires ombragés, en évitant les heures les plus chaudes. • Si vous devez sortir : portez un chapeau et des vêtements légers. • Buvez beaucoup d'eau plusieurs fois par jour. • En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.	• Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé . Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées. • Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur. • Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.
Neige-verglas	•Prévoir des délais de déplacement plus longs. Prévoyez le nécessaire pour des conditions d'orientation difficile (GPS, boussole). • Habillez-vous chaudement et emportez des boissons chaudes (thermos).	• Les conditions de circulation peuvent devenir rapidement très difficiles sur l'ensemble du réseau. • Les itinéraires balisés au sol risquent de disparaître et la visibilité peut être très réduite, risque de se perdre, risque de chute et de s'égarer.

Où trouver des informations :

Prévisions météo :
https://meteofrance.com/

Vigilance météorologique et crues :
https://vigilance.meteofrance.fr/fr
https://vigilance.meteofrance.fr/fr/crues et
https://www.vigicrues.gouv.fr/

Prévisions météo montagne et risque d'avalanche :
https://meteofrance.com/meteo-montagne

Météo marine :
https://meteofrance.com/meteo-marine

Météo des forêts (danger feux de forêt) :
https://meteofrance.com/meteo-des-forets

Offre météo complète par téléphone (service payant) : 3250

I.1.6 – Connaissance des milieux traversés

La connaissance du milieu est primordiale. Elle conditionne l'anticipation des conditions de la sécurité des pratiquants ainsi que la chaîne de secours, notamment en termes de préparation et d'équipement par exemple.

Les différents types de milieux traversés peuvent être :

Le milieu urbain :

Le « milieu urbain » est un espace de pratique spécifique défini comme un environnement construit et aménagé, caractérisé par une forte densité de bâtiments, d'infrastructures et de populations offrant un

mélange unique de paysages bâtis et d'espaces verts, favorisant la découverte culturelle et sociale tout en étant facilement accessible et sécurisé.

La plaine :

La « plaine » est l'ensemble des espaces géographiques caractérisés par une surface topographique plane, avec des pentes relativement faibles et situées à basse altitude. Les territoires de plaine sont toutes les communes qui ne sont pas classées dans **la loi dite montagne du 9 janvier 1985** [7].

Le piémont :

Le « piémont » est l'ensemble des zones couvertes par la loi montagne mais situées en-dessous du seuil d'altitude « montagne » défini pour chaque massif français de métropole.

La montagne :

La « montagne » est l'ensemble des zones situées au-dessus du seuil d'altitude « montagne » défini pour chaque massif français de métropole [8].

Le milieu tropical équatorial :

Le « milieu tropical équatorial » est l'ensemble des espaces géographiques caractérisés par un climat tropical ou équatorial pouvant occasionner de fortes précipitations et/ou parcourus en certaines périodes de l'année par des événements cycloniques. Sur le territoire français, sont concernées les Antilles françaises (Martinique, Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy), la Guyane, Mayotte, la Polynésie française, la Réunion, la Nouvelle-Calédonie et Wallis et Futuna.

Le milieu soumis au risque incendie :

Le « milieu soumis au risque incendie » est l'ensemble des espaces géographiques soumis au risque de feu de forêt et faisant l'objet d'une réglementation spécifique [9].

Le milieu maritime et lacustre dédié à la pratique de la MA et du LC :

Le « milieu maritime et lacustre dédiée à la pratique de la MA et du LC est l'ensemble des zones d'eau maritimes et des milieux lacustres :

- accessibles à pied, c'est-à-dire situées principalement dans « la bande des 300 mètres » correspondant à la zone de baignade ; c'est-à-dire dans un périmètre où s'exerce la compétence des communes et de l'État en matière de sauvetage **(loi littoral du 3 janvier 1986** [10]**)** ;
- situé sur des plages de sable à faible devers ne présentant pas de risque particulier, sur des fonds stables hors vase.

La pratique en milieu lacustre (lacs, étangs) est autorisée sur les plages naturelles ou artificielles ouvertes au public dont l'accès est aménagé.

Toute autre pratique (par exemple hors plage ouverte au public, rivières, torrents, ruisseaux…) ou pratique sauvage est à exclure.

Il est fortement déconseillé de s'immerger et de se baigner seul, quel que soit l'âge ou les conditions. Pour en savoir plus sur les campagnes de prévention du ministère chargé des Sports : **https://www.sports.gouv.fr/campagnes-de-prevention-101**

7 - Loi n° 85-30 du 9 janvier 1985 relative au développement et à la protection de la montagne.

8 - Alpes du Nord (1000 m)/ Alpes du Sud (1000 m)/ Corse (1000 m)/ Jura (800 m)
Massif central (950 m)/ Pyrénées (1200 m)/ Vosges (900 m).

9 - Les arrêtés préfectoraux sont consultables sur le site: http://www.prevention-incendie-foret.com/

10 - Loi n° 86-2 du 3 janvier 1986 relative à l'aménagement, la protection et la mise en valeur du littoral

I.2 – Règles spécifiques

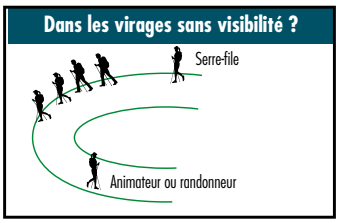
I.2.1 – Règles spécifiques liées à la circulation des piétons sur les voies publiques ou ouvertes à la circulation publique

« Lorsqu'une chaussée est bordée d'emplacements réservés aux piétons ou normalement praticables par eux, tels que trottoirs ou accotements, les piétons sont tenus de les utiliser, à l'exclusion de la chaussée. Ces dispositions ne s'appliquent pas aux aires piétonnes ni aux zones de rencontre, ni aux voies vertes. »
(art. R412-34 du code de la route)

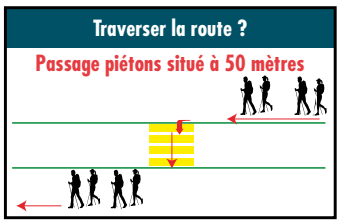
« Lorsqu'il ne leur est pas possible d'utiliser les emplacements qui leur sont réservés ou en l'absence de ceux-ci, les piétons peuvent emprunter les autres parties de la route en prenant les précautions nécessaires. »
(art. R412-35 du code de la route)

« Lorsqu'ils empruntent la chaussée, les piétons doivent circuler près de l'un de ses bords.

Hors agglomération et sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou sauf circonstances particulières, ils doivent se tenir près du bord gauche de la chaussée dans le sens de leur marche. »
(art. R412-36 du code de la route)



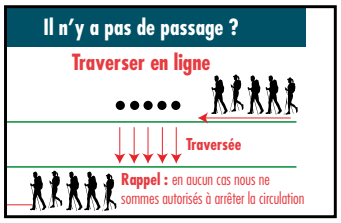
« Les piétons doivent traverser la chaussée en tenant compte de la visibilité ainsi que de la distance et de la vitesse des véhicules.



Ils sont tenus d'utiliser, lorsqu'il en existe à moins de 50 mètres, les passages prévus à leur intention.

Aux intersections à proximité desquelles n'existe pas de passage prévu à leur intention, les piétons doivent emprunter la partie de la chaussée en prolongement du trottoir.

Les dispositions du présent article ne s'appliquent pas aux aires piétonnes et aux zones de rencontre. »
(art. R412-37 du code de la route)

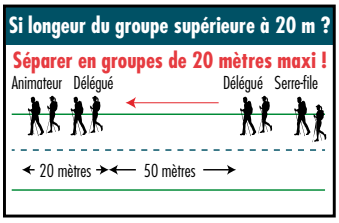


« Hors des intersections, les piétons sont tenus de traverser la chaussée perpendiculairement à son axe. »
(art. R412-39 du code de la route)

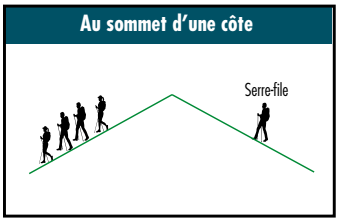
« Lorsque la traversée d'une voie ferrée est réglée par un feu rouge clignotant, il est interdit aux piétons de traverser cette voie ferrée pendant toute la durée de fonctionnement de ce feu. »
(art. R412-41 du code de la route)

Les cortèges, convois ou processions doivent se tenir sur la droite de la chaussée dans le sens de leur marche, de manière à en laisser libre au moins toute la moitié gauche.
(I. de l'art. R412-42 du code de la route)

Les groupements organisés de piétons, lorsqu'ils marchent en colonne par un, doivent hors agglomération se tenir sur le bord gauche de la chaussée dans le sens de leur marche, sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou sauf circonstances particulières.
(II. de l'art. R412-42 du code de la route)



Si les groupements organisés de piétons ne se déplacement pas en colonne par un, ils sont tenus à ne pas comporter d'éléments de colonne supérieurs à 20 mètres. Ces éléments doivent être distants les uns des autres d'au moins 50 mètres.
(III. de l'art. R412-42 du code de la route)



La nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, chaque colonne ou élément de colonne empruntant la chaussée doit être signalé :

1° à l'avant par au moins un feu blanc ou jaune allumé ;

2° à l'arrière par au moins un feu rouge allumé,
visibles à au moins 150 mètres par temps clair et placés du côté opposé au bord de la chaussée qu'il longe.

Cette signalisation peut être complétée par un ou plusieurs feux latéraux émettant une lumière orangée.

Toutefois, pour les colonnes ou éléments de colonne à l'arrêt ou en stationnement en agglomération, l'emploi des feux prévus au présent article n'est pas requis lorsque l'éclairage de la chaussée permet aux autres usagers de voir distinctement les colonnes ou éléments de colonne à une distance suffisante.
(IV à VI de l'art. R412-42 du code de la route)

Dans tous les cas, il faut faire preuve de bon sens, et se placer là où le risque est le moins important en fonction de la configuration des lieux.

I.2.2 – Règles spécifiques liées à l'itinéraire, le site de pratique ou la discipline pratiquée

I.2.2.1 - Cotation des itinéraires [11]

Les caractéristiques de l'itinéraire ainsi que le niveau de pratique doivent être appréciés à l'aide de différents éléments dont par exemple la carte au 1/25 000e, la documentation descriptive, le système de cotation des itinéraires de randonnée pédestre développé par la FFRandonnée.

La cotation fédérale repose sur trois critères :

- l'effort (système de calcul IBP index/ FFRandonnée) ;
- la technicité (présence ou non d'obstacles plus ou moins importants) ;
- le risque (gravité plus ou moins importante des accidents corporels en cas de chutes ou glissades).

La conjugaison de ces 3 critères permet d'exprimer la réelle difficulté de chaque randonnée pédestre.

11 - https://www.ffrandonnee.fr/randonner/securite/cotation-des-randonnees-pedestres

I.2.2.2 – Règles spécifiques liées au site de pratique pour le LC/MA

Les caractéristiques du site de pratique ainsi que le niveau de pratique doivent être appréciés pour la pratique du LC/MA en toute sécurité. Pour ce faire, la FFRandonnée établit pour chaque site de LC/MA **une fiche descriptive de site de pratique**[12]. Chaque site de pratique référencé par la FFRandonnée répond à un cahier des charges précis et a obtenu une validation technique.

Les fiches descriptives de sites de pratiques constituent pour le pratiquant une référence en termes de sécurité et de bonnes pratiques.

Dans tous les cas, l'activité doit se pratiquer sur un itinéraire adapté. Dans le cadre d'une activité associative, le site de pratique doit être connu et avoir été reconnu par un animateur diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo.

I.2.2.3 – Règles spécifiques liées à la pratique du LC/MA[13]

La pratique du LC/MA avec ou sans moyen de propulsion (pagaie, plaquettes, gants palmés, longe up) implique le respect de quelques règles de sécurité, de priorité et de convivialité :

- choisir une zone autorisée et surveillée ;
- choisir un site validé par la Fédération[14] ;
- consulter la réglementation municipale (panneaux, affiches, poste de secours, etc.) ;
- pratiquer l'activité dans le respect des autres usagers ;
- auto-estimer son niveau sportif ;
- ne pas dépasser ses capacités ;
- respecter le bon niveau d'immersion (avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles) ;
- éviter de longer seul, sinon s'équiper d'un moyen de sécurité individuel (gilet ou bouée de sauvetage) et informer son entourage de sa sortie (heure de retour, lieu de sortie, etc.) ;
- adapter sa tenue en fonction de la température de l'eau ;
- porter une paire de chaussures ou chaussons aquatiques (risque de coupures/piqûre de vive) ; s'hydrater avant, pendant et après la sortie ;
- se protéger du soleil, porter une casquette, des lunettes et appliquer régulièrement de la crème solaire ;
- respecter les zones protégées ;
- utiliser les cheminements balisés pour accéder aux sites de pratiques ;
- ramasser ses déchets ;
- agir en protecteur de la nature en signalant les dépôts sauvages (à la mairie, poste de secours, sécurité) ;
- se renseigner sur la météo, préférer l'étale de basse mer et éviter les vents de terre ;
- ne jamais longer par temps d'orage et éviter la mer formée (vagues déferlantes) ;
- ne pas lutter pour revenir au bord en cas de prise par le courant : crier et agiter les bras pour alerter les secours.

Le port de vêtements en néoprène est recommandé : combinaison, shorty, gants, bonnet, etc. Ils devront être adaptés à l'état de la mer, à la configuration du lieu de pratique, à la température de l'eau et aux conditions météorologiques. Ils facilitent la flottabilité.

Il est fortement déconseillé de s'immerger ou de se baigner seul, quel que soit l'âge ou les conditions.

I.2.2.4 – Règles spécifiques liées à la pratique de la randonnée alpine enneigée

La pratique de la randonnée alpine enneigée implique une évaluation permanente des risques, notamment pour les risques d'avalanche, en phase amont, dans le choix et la préparation de l'itinéraire, puis, sur site, pour évaluer la situation au départ de la sortie, et enfin, tout au long du parcours où l'observation locale est un élément déterminant.

12 - https://umap.openstreetmap.fr/fr/map/marcheaquatique_635569#6/47.434/1.801

13 - Renvoi vers l'annexe 5 : 5 règles essentielles pour bien longer

14 - https://umap.openstreetmap.fr/fr/map/marcheaquatique_635569#6/47.434/1.801

Pour la pratique de la randonnée en milieu enneigé, le pratiquant, l'animateur et l'association doivent se référer au Bulletin d'estimation des risques d'avalanches (BERA) et à l'Échelle européenne des risques d'avalanches (EERA)[15]

Sources d'informations utiles :

Pour se renseigner sur les phénomènes d'avalanches : **https://www.data-avalanche.org/**

Données encours : **http://www.data-avalanche.org/now**

Bulletin neige : **http://france.meteofrance.com/france/MONTAGNE**

État du manteau neigeux et prévisions du risque d'avalanche par téléphone (payant) : 08 92 68 10 20

Équipements recommandés pour chaque membre du groupe :

- détecteur de victime d'avalanche ;
- sonde ;
- pelle à neige.

Il est rappelé que ces équipements de secours doivent être régulièrement vérifiés, et qu'un entraînement régulier à leur utilisation est indispensable.

I.2.3 – Recommandations particulières sur la conduite à tenir avec les chiens de protection de troupeaux

Les troupeaux peuvent être gardés par des chiens de protection notamment de gros chiens blancs. On les nomme généralement « patous ».

Les bonnes attitudes à adopter lors de la rencontre avec un ou des chiens de protection (source « guide de l'usager du territoire – 2e édition ; institut de l'élevage Idèle : **https://idele.fr/detail-article/usagers-du-territoire-et-chiens-de-protection-mieux-vivre-ensemble-1)** :

A l'approche du troupeau, regroupez-vous, les adultes encadrant les enfants.

Signalez-vous en parlant à haute voix et arrêtez-vous : les chiens vont venir vous sentir pour vous identifier. Vous pouvez placer un objet entre vous et le(s) chien(s) (veste, sac à dos…), contre votre corps. Restez calme et évitez les gestes brusques. Ne fixez pas les chiens dans les yeux. Ne les menacez pas.

Une fois que les chiens se calment et s'éloignent de vous, vous pouvez contourner le troupeau le plus largement possible, en marchant. Ne traversez jamais le troupeau. Ne franchissez jamais de clôtures. Ne forcez jamais le passage.

Pour leur sécurité et la vôtre, les chiens de compagnie et de chasse sont vivement déconseillés à proximité des zones où travaillent des chiens de protection. En cas de rencontre fortuite, tenez votre chien en laisse systématiquement à proximité d'un troupeau, et contournez-le le plus largement possible. Ne prenez jamais votre chien dans les bras, ni dans votre sac.

Certains jeunes chiens peuvent avoir tendance à s'éloigner du troupeau en suivant des randonneurs. Vous rendez service au(x) berger(s) en ne les encourageant pas à le faire – ne pas les caresser et ne surtout rien leur donner à manger !

Chiens de protection et randonneurs - Besoin d'un décodeur ? Adoptez les bons gestes ! - Vidéo Dailymotion[16]

Il est possible de retrouver tous ces conseils sur des brochures distribuées dans les offices du tourisme.

En adoptant ces bons réflexes, vous respectez le travail des bergers. Aussi, si vous êtes importunés par ces chiens, signalez l'incident via la procédure Suric@te[17]

15 - Annexe 6

16 - https://www.dailymotion.com/video/x7o8inv

17 - http://sentinelles.sportsdenature.fr/

Annexe 1

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur en vue de l'obtention, du renouvellement d'une licence d'une fédération sportive ou de l'inscription à une compétition sportive autorisée par une fédération délégataire ou organisée par une fédération agréée, hors disciplines à contraintes particulières.

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille ❍ un garçon ❍	Ton âge : .....ans	
Depuis l'année dernière :	**OUI**	**NON**
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	❍	❍
As-tu été opéré (e) ?	❍	❍
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	❍	❍
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	❍	❍
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	❍	❍
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	❍	❍
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	❍	❍
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	❍	❍
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	❍	❍
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	❍	❍
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	❍	❍
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	❍	❍
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué (e) ?	❍	❍
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	❍	❍
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	❍	❍
Te sens-tu triste ou inquiet ?	❍	❍
Pleures-tu plus souvent ?	❍	❍
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	❍	❍
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	❍	❍
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	❍	❍
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	❍	❍

Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	❍	❍
Êtes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	❍	❍
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	❍	❍
Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.		

Annexe 2

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

Renouvellement de licence de la FFRandonnée

Questionnaire de santé

Ce questionnaire de santé vous permet d'évaluer la nécessité d'une consultation médicale pour poursuivre votre activité.

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Êtes-vous enceinte ?	☐	☐
6) Fumez-vous régulièrement (tabac, cannabis, autres drogues) ?	☐	☐
7) Consommez-vous régulièrement de l'alcool ?	☐	☐
8) Souffrez-vous d'une maladie chronique ?	☐	☐
9) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
À ce jour		
10) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc…)	☐	☐
11) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin en lui présentant ce questionnaire rempli pour avoir son avis sur la poursuite de votre pratique.

Annexe 3

Quiz « Quel randonneur êtes-vous ? »
Testez votre préparation !

Randonnez dans les meilleures conditions de sécurité
> Vous avez décidé de partir en randonnée
> A vous la découverte des espaces naturels
> Mais êtes-vous sûr d'avoir pensé à tout ?

Testez vos facultés à la pratique de la randonnée dans les meilleures conditions de sécurité. Vous choisirez ci-dessous les critères essentiels à prendre en compte. Il s'agit d'une liste exhaustive à adapter en fonction de la randonnée, de l'itinéraire, du milieu et du climat.
Tout n'est pas systématiquement nécessaire. A vous de jouer !

	oui	non
1 - S'INFORMER		
A - Je me suis informé de l'offre randonnée auprès des structures spécialisées	❍	❍
B - Je me suis informé sur les conditions météorologiques immédiates et les prévisions locales à court terme	❍	❍
C - Je me suis informé de l'état d'accessibilité et de praticabilité de l'itinéraire	❍	❍
2 - SE PRÉPARER		
A - Je pratique une activité physique régulière	❍	❍
B - J'ai préparé mon itinéraire avec des personnes compétentes	❍	❍
C - Je sais lire une carte (de randonnée) et je dispose du document nécessaire au parcours de l'itinéraire	❍	❍
D - J'ai évalué le temps de la randonnée et j'ai prévu une marge de sécurité	❍	❍
E - J'ai prévenu quelqu'un de ma destination et de mon horaire de retour	❍	❍
F - Je connais le numéro de téléphone des secours	❍	❍
G - J'ai une assurance adaptée à la pratique de la randonnée	❍	❍
3 - S'ÉQUIPER		
A - Mes chaussures sont adaptées aux caractéristiques de ma randonnée	❍	❍
B - J'ai un équipement de protection solaire (chapeau, crème, lunettes) et des vêtements de protection contre la pluie, le vent et le froid	❍	❍
C - J'ai une trousse de secours	❍	❍
D - J'ai pris suffisamment d'eau (1L/personne minimum) et de vivres	❍	❍
E - Je dispose d'une carte et d'une boussole	❍	❍
4 - SE COMPORTER		
A - Je consulte régulièrement la carte pour me situer	❍	❍
B - Je reste attentif aux risques de la randonnée	❍	❍
C - J'observe l'environnement du sentier et j'ai un comportement respectueux envers le milieu traversé	❍	❍
D - Je pense à m'alimenter et à boire régulièrement	❍	❍
E - Je suis capable d'effectuer les gestes de premiers secours et de donner l'alerte	❍	❍

5 - S'ADAPTER

A - Je sais renoncer en cas de difficultés (obstacles, météo...)	❍	❍
B - J'adapte mon horaire aux conditions climatiques	❍	❍
C - Je suis capable de gérer mon effort tout au long de ma randonnée	❍	❍
D - Je partage le territoire avec les autres usagers	❍	❍

LES RÉPONSES :

Comptabilisez vos réponses positives (un oui est égal à un point) et reportez-vous à la grille ci-dessous. Si vous avez répondu "oui" à tous les critères mentionnés en gras, vous randonnez déjà dans les meilleures conditions de sécurité.

De 0 à 6 :
Vous n'êtes pas prêt à vous engager sur un itinéraire de randonnée.

De 7 à 12 :
Vous avez encore un sérieux effort d'information et de préparation à faire !

De 13 à 18 :
On sent que vous commencez à avoir de l'expérience !

De 19 à 24 :
Bravo ! Vous êtes un randonneur averti. Bon itinéraire !

Le contenu de cette grille est issu d'une première réflexion menée par un groupe de travail à l'occasion du stage "Montagnes sûres" qui s'est tenu en août 2004 dans les Pyrénées dans le cadre d'une coopération entre la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, la Federacion Espanola de Deportes de Montana y Escalada, la Federaçao de Campismo e Montanhismo de Portugal et avec le soutien de Gaz de France.

Pour vous aider à préparer votre randonnée, n'hésitez pas à consulter le site Internet de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre : **www.ffrandonnee.fr**

Annexe 4

Synthèse des catégories et types d'espaces naturels protégés

Catégorie de protection	Type de protection
• Protection réglementaire	• Arrêté de protection de biotope, d'habitat naturel ou de site d'intérêt géologique • Réserve intégrale de Parc national • Parc national, zone cœur • Réserve biologique dirigée • Réserve biologique intégrale
• Protection contractuelle	• Réserve nationale de chasse et faune sauvage • Réserve naturelle nationale • Réserve naturelle régionale • Réserve naturelle de Corse
• Protection par la maîtrise foncière	• Parc national, aire d'adhésion • Parc naturel régional • Parc naturel marin
• Protection au titre de conventions et engagements européens ou internationaux	• Terrain acquis par le Conservatoire du Littoral • Terrain acquis (ou assimilé) par un Conservatoire d'Espaces Naturels
	• Zone humide protégée par la convention de Ramsar • Réserve de Biosphère, zone centrale • Réserve de Biosphère, zone de transition • Réserve de Biosphère, zone tampon

Annexe 5

5 RÈGLES ESSENTIELLES POUR BIEN LONGER
ESSENTIAL RULES FOR A GOOD FRENCH WATER WALKING « LONGE-CÔTE »
La pratique du **Longe Côte / Marche Aquatique** avec ou sans moyens de propulsion (pagaie, plaquettes, gants palmés, longe-up) implique le respect de quelques règles de sécurité, de priorité et de convivialité.
CONSIGNES DE SÉCURITÉ
1 "JE LONGE SUR UNE ZONE AUTORISÉE" I PRACTICE WATER WALKING IN AUTHORISED AREA
• Je choisis une zone autorisée et surveillée, un site validé par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (www.ffrandonnee.fr « site de pratique »).
• Je consulte la réglementation municipale (panneaux, affiches, poste de secours...).
• Je pratique mon activité dans le respect des autres usagers.
• I choose an authorised and supervised area, a site validated by the French Federation of Hiking (www.ffrandonnee.fr "site of practice)
• I consult municipal regulations (signs, posters, first aid station ...)
• I practice my activity in the respect of other users
2 " JE M'ÉQUIPE ET ME PROTÈGE " I SELECT THE RIGHT OUTFIT AND PROTECT MYSELF
• J'estime mon niveau sportif, je ne dépasse pas mes capacités.
• Je respecte le bon niveau d'immersion (avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles).
• J'évite de longer seul(e), sinon je m'équipe d'un moyen de sécurité individuel (gilet ou bouée de sauvetage) et j'informe mon entourage de ma sortie (heure de retour, lieu de sortie, ...).
• I do not attempt to exceed my abilities.
• I observe the correct water level of immersion between the navel and armpits.
• I avoid to practice alone, otherwise I take an individual safety device (lifejacket of lifebuoy) and inform a relative of my plans (schedule, place, ...).
3 " J'ADOPTE LE BON COMPORTEMENT " I PRACTICE WITH GOOD BEHAVIOR
• J'adapte ma tenue en fonction de la température de l'eau.
• I adapt an outfit according to the water temperature
• J'utilise une paire de chaussures ou chaussons aquatiques (risque de coupures / piqûre de vive).
• Je m'hydrate avant, pendant et après la sortie.
• Je me protège du soleil, je porte une casquette, des lunettes et je mets de la crème solaire.
• I use A pair of shoes or neoprene boots for risk of cuts, sting of weever.
• Always drink before, during and after the activity.
• To protect from the sun : cap, glasses and sunscreen.
4 " JE LONGE EN SÉCURITÉ " I PRACTICE SAFELY
• Je me renseigne sur la météo, je préfère l'étale de basse mer et j'évite les vents de terre.
• Je ne longe jamais par temps d'orage et j'évite la mer formée (vagues déferlantes).
• Si je suis pris par le courant je ne lutte pas pour revenir au bord, je crie et j'agite les bras pour alerter les secours.
• I inquire about the weather, I prefer the low tide water and I avoid the offshore winds.
• I never practice in storms : I avoid practising by heavy sea (crashing waves).
• If I am caught by the current I do not fight the current to come back to the ground, I scream and wave my arms to alert the rescue.
5 " JE RESPECTE MON ENVIRONNEMENT " I RESPECT MY ENVIRONMENT
• Je respecte les zones protégées.
• J'utilise les cheminements balisés pour accéder aux sites de pratiques.
• Je ramasse mes déchets.
• J'agis en protecteur de la nature en signalant les dépôts sauvages (à la mairie, poste de secours, sécurité).
• I respect protected areas.
• I use marked trails to access practices sites.
• I bring all my waste back home.
• I act to protect the nature by reporting any illegal dumpsite (to the town hall, first aid stations).

Annexe 6

ÉCHELLE EUROPÉENNE DE RISQUE D'AVALANCHE à l'intention du public pratiquant la montagne hors des pistes balisées et ouvertes

Indice du risque	Stabilité du manteau neigeux	Probabilité de déclenchement
1 - Faible	Le manteau neigeux est bien stabilisé dans la plupart des pentes.	Les déclenchements d'avalanches ne sont en général possibles que par forte surcharge[3] sur de très rares pentes raides[1]. Seules des coulées ou petites avalanches peuvent se produire spontanément.
2 - Limité	Dans quelques pentes[2] suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément stabilisé. Ailleurs, il est bien stabilisé.	Déclenchements d'avalanches possibles surtout par forte surcharge[3] et dans quelques pentes généralement décrites dans le bulletin. Des départs spontanés d'avalanches de grande ampleur ne sont pas à attendre.
3 - Marqué	Dans de nombreuses pentes[2] suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément à faiblement stabilisé	Déclenchements d'avalanches possibles parfois même par faible surcharge[3] et dans de nombreuses pentes, surtout celles généralement décrites dans le bulletin. Dans certaines situations, quelques départs spontanés d'avalanches de taille moyenne, et parfois assez grosse, sont possibles.
4 - Fort	Le manteau neigeux est faiblement stabilisé dans la plupart des pentes[2] suffisamment raides.	Déclenchements d'avalanches probables même par faible surcharge[3] dans de nombreuses pentes suffisamment raides. Dans certaines situations, de nombreux départs spontanés d`avalanches de taille moyenne, et parfois grosse, sont à attendre.
5 - Très fort	L'instabilité du manteau neigeux est généralisée.	De nombreuses et grosses avalanches se produisant spontanément sont à attendre y compris en terrain peu raide.

1 - Pentes particulièrement propices aux avalanches en raison de leur déclivité, de la configuration du terrain, de la proximité des crêtes…

2 - Les caractéristiques de ces pentes sont généralement précisées dans le bulletin: altitude, exposition, topographie…

3 - Surcharge indicative : forte (par exemple skieurs groupés) ou faible (par exemple skieur isolé, piéton).

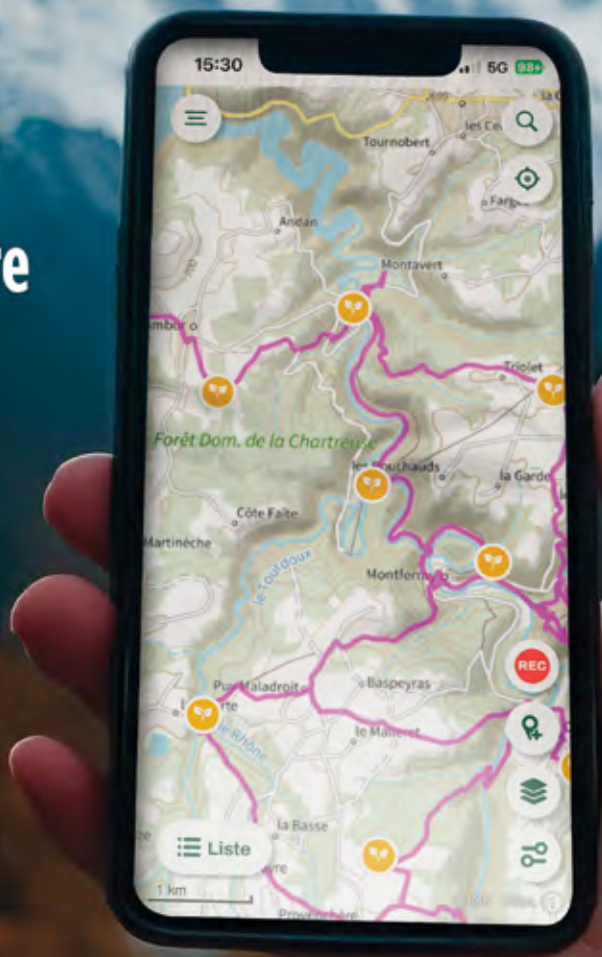
Ma RANDO®

L'APPLICATION OFFICIELLE DE LA FFRANDONNÉE

Connectez-vous à la nature en explorant la France sur des sentiers balisés

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play



TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION • DISPONIBLE GRATUITEMENT •

- 100% d'itinéraires vérifiés
- Enrichie en points d'intérêts
- Utilisation hors-connexion

FFRandonnée — les chemins, une richesse partagée — www.ffrandonnee.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre
23, rue Raspail - 94200 Ivry-sur-Seine - tél. 01 44 89 93 90
Centre d'information : tél. 01 44 89 93 93

ffrandonnee