

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

DU 26 juin 2009

OBJET

### Etes-vous bien informés avant de partir en randonnée cet été ?

**Premier sport de nature, on estime aujourd'hui à 2 personnes sur 3, le nombre de passionnés pratiquant la randonnée en France.**

**Comme toute activité sportive régulièrement pratiquée, la randonnée peut parfois présenter certains risques.**

**A l'approche des vacances d'été, la FFRandonnée souhaite rappeler au grand public les recommandations nécessaires pour randonner dans les meilleures conditions possibles, qu'il s'agisse simplement d'une rando à la journée ou d'une aventure au long cours.**

#### **S'informer :**

- ➔ **S'informer de l'offre de randonnée auprès de structures spécialisées** (clubs et comités de randonnée, offices du tourisme, bureaux des guides et des accompagnateurs...).
- ➔ **S'informer sur les conditions météorologiques** immédiates et prévisions locales à court terme.
- ➔ **S'informer de l'état d'accessibilité et de praticabilité des itinéraires** (auprès des comités FFRandonnée et sur [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)).

#### **Se préparer :**

- ➔ **Evaluer ses capacités physiques** selon le type du terrain.
- ➔ **Préparer son itinéraire** avec des personnes compétentes.
- ➔ **Emporter les éléments liés à l'itinéraire et savoir les utiliser** : cartes, topo-guides...
- ➔ **Evaluer le temps de la randonnée** et prévoir une marge horaire de sécurité.
- ➔ **Prévenir** son entourage de sa destination et de son horaire de retour.
- ➔ **Prendre son téléphone portable**. Le numéro européen des secours est le 112.
- ➔ **Avoir une assurance** adaptée à la pratique de la randonnée.

➔ La **licence individuelle ou familiale prise auprès d'un club FFRandonnée** permet d'acquérir une assurance adaptée à la pratique de la randonnée pédestre, en responsabilité civile, accidents corporels et assistance. La **Randocarte®**, adhésion directe à la Fédération et à ses comités, valable 1 an, garantit également une assistance 24h/24 et 7jours/7 en France comme à l'étranger.

#### **S'équiper :**

- ➔ **Adapter chaussures et vêtements selon la nature du terrain.**
- ➔ **Prendre des vêtements en fonction des conditions météo** : vêtements contre la pluie ; le vent, le froid, chapeau, crème et lunettes pour se protéger du soleil...
- ➔ **Emporter une trousse de secours** à usage personnel ou collectif.
- ➔ **Emporter suffisamment d'eau et de vivres**. (1,5 litre d'eau par personne au minimum).

#### **Se comporter :**

- ➔ **Consulter régulièrement la carte pour se situer sur l'itinéraire.**
- ➔ **S'alimenter et s'hydrater régulièrement.**
- ➔ **Rester attentif aux risques de la randonnée.**
- ➔ **Etre capable d'effectuer les gestes de premiers secours et de donner l'alerte.**



→ Avoir un **comportement respectueux envers les milieux traversés** : suivre les conseils de la **Charte du randonneur** de la FFRandonnée.



### **S'adapter :**

- **Gérer l'effort et le temps.** Faire souvent le point : Une pause est-elle nécessaire ?...
- **Adapter son horaire aux conditions climatiques**
- **Savoir renoncer en cas de difficultés (obstacles, météo...)**
- **Partager le territoire** avec les autres usagers

→ **Informations et conseils sur [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)**

## **La sécurité de tous les randonneurs, une priorité pour la FFRandonnée aux côtés du Ministère de la Santé et des Sports.**

La FFRandonnée souhaite être présente chaque année aux côtés du **Ministère de la Santé et des Sports** à l'occasion de la **campagne nationale de prévention des accidents en montagne**, afin de contribuer à l'information et à la sensibilisation de tous. Elle pilote par ailleurs un groupe sur la prévention spécifique à la randonnée pédestre.

Soucieuse de la sécurité et de la santé des pratiquants, la FFRandonnée effectue depuis de nombreuses années un travail important en matière de sécurité et de prévention des accidents en randonnée pédestre, en **formant ses animateurs brevetés** et en **informant ses 200 000 adhérents** afin de garantir des randonnées organisées et encadrées dans les meilleures conditions de sécurité tout en profitant de la convivialité d'un groupe.

Enfin, elle assure **sa mission de service public** en s'associant à toutes les **actions de prévention** en diffusant, à travers ses différents supports de communication, dont son site internet (**fiche d'autoévaluation** en randonnée et depuis 2008, plaquette d'information **Eco-vigilance incendie**), des informations sur la pratique et des conseils de comportement pour le plus grand nombre.

**Information sur :** <http://www.sports.gouv.fr>

**Contact presse :** Secrétariat aux Sports – Bureau de la Communication

**Karine Marcot – tél : 01 40 45 99 68 – email : [karine.marcot@jeunesse-sports.gouv.fr](mailto:karine.marcot@jeunesse-sports.gouv.fr)**



### **Contact presse FFRandonnée :**

#### **FFRandonnée**

Département communication

**Anne Deny- 01 44 89 93 87 - 06 84 15 09 17 – [adeny@ffrandonnee.fr](mailto:adeny@ffrandonnee.fr)**

64 rue du dessous des Berges – 75013 Paris