Charte de sécurité

Règles de conduite des participants aux sorties du Fouta Trek Club

Ces consignes sont des bonnes pratiques de départ. Elles doivent être relues et validées par le bureau du club (et, pour la santé et les secours, par un professionnel) avant d'être considérées comme définitives.

Les 10 règles d'or

1. Je m'inscris et je respecte le point de rendez-vous
Tout le monde est inscrit avant le départ. On arrive à l'heure : le groupe ne repart pas sans un comptage complet.

2. J'écoute le responsable de sortie
Ses consignes passent avant tout. En cas de doute, on demande avant d'agir.

3. Je reste dans le groupe
Jamais devant le guide, jamais derrière le serre-file. Si je m'éloigne, même pour quelques minutes, je préviens.

4. Je marche à mon rythme et je le dis
Fatigue, vertige, douleur, soif : je préviens tout de suite. Personne n'est jugé, la sécurité d'abord.

5. Je m'hydrate et je mange
J'emporte assez d'eau et un en-cas. Je bois avant d'avoir soif.

6. Je suis équipé pour la sortie
Bonnes chaussures, protection contre le soleil ou la pluie, sac léger. Voir la liste d'équipement.

7. Je prends garde aux cascades, rochers et rivières
Roches mouillées glissantes, courants imprévisibles : pas de baignade ni d'escalade sans l'accord du responsable.

8. Je signale ma santé
Allergie, asthme, traitement, blessure : je le note à l'inscription. Cette information reste confidentielle.

9. Je respecte la nature et les habitants
Je ne laisse aucun déchet, je ne cueille rien, je salue et je demande avant de photographier.

10. Je m'entraide
Plus qu'un club, une communauté : on attend les autres, on porte secours, on partage.

L'équipement

Indispensable :

- Chaussures de marche ou baskets à bonne adhérence
- Eau : au moins 1,5 litre
- Casquette ou chapeau
- Crème solaire
- Petit sac à dos
- Téléphone chargé
- Collation énergétique (fruits, arachides, biscuits…)

Recommandé :

- Vêtements légers et couvrants
- Imperméable léger ou poncho (saison des pluies)
- Lunettes de soleil
- Sachet pour ses déchets

- Petite trousse personnelle (pansements, médicaments habituels)
- Vêtements de rechange pour les sorties près de l’eau

À éviter :

- Sandales ouvertes ou tongs
- Objets de valeur inutiles
- Écouteurs qui empêchent d’entendre les consignes

Les rôles pendant la sortie

Responsable de sortie
Prépare et reconnaît le parcours, fait le briefing de départ, décide de la marche à suivre (pauses, détour, demi-tour). Il a le dernier mot sur la sécurité.

Serre-file
Ferme la marche. Veille à ce que personne ne reste derrière, garde le rythme du plus lent et prévient le responsable en cas de difficulté.

Responsable secours
Porte la trousse de premiers secours, connaît les numéros utiles et le centre de santé le plus proche, organise l’alerte et l’évacuation si nécessaire.

En cas d’incident : la conduite à tenir

1. Arrêter le groupe
Tout le monde s’arrête, se met à l’écart du danger et reste calme.

2. Évaluer
Le responsable de sortie et le responsable secours regardent la personne et la situation (conscience, respiration, saignement, douleur).

3. Donner les premiers soins
Gestes simples uniquement, par une personne formée si possible. Ne pas déplacer une personne qui a pu se blesser le dos ou la tête.

4. Alerter
Appeler les secours ou le centre de santé le plus proche, puis le bureau du club. Donner le lieu précis, l’état de la personne et le nombre de personnes. [numéros d’urgence locaux à compléter]

5. Organiser la suite
Un accompagnateur reste avec la personne, le reste du groupe est regroupé et compté. Aucun marcheur ne repart seul.

6. Prévenir la famille et consigner
Le bureau prévient la personne à contacter inscrite et note ce qui s’est passé pour améliorer les prochaines sorties.

Respect de l’environnement et des communautés

La nature :

- Rester sur les sentiers
- Remporter tous ses déchets, y compris les épluchures
- Ne pas cueillir de plantes ni déranger les animaux
- Pas de feu, pas de musique forte
- Ne pas polluer les sources et les cours d’eau

Les habitants :

- Saluer les habitants et demander l’accord avant de traverser un champ ou de photographier une personne

- Ne rien prendre, ne rien donner d’argent ou de nourriture aux enfants sans l’accord du responsable
- Respecter les lieux sacrés, les coutumes locales et les tenues
- Privilégier les commerces et les guides locaux

Engagement du participant

J’ai lu cette charte, je m’engage à la respecter et à suivre les consignes de l’encadrement.

Nom et prénom :

Date :

Signature :

FOUTA TREK CLUB — LABÉ

Seppen Sellen ! · Marchons, découvrons, partageons.