

Recommandations pour la pratique de la Randonnée Handisport

Préambule

L'accès à la randonnée en montagne pour les personnes à mobilité réduite s'est très largement développé ces dernières années. De plus en plus de pratiquants ont découvert les joies et la liberté de cette activité de pleine nature. Une très grande diversité de terrains peuvent être désormais abordés sans autre adaptation que l'utilisation d'un matériel approprié au handicap individuel (Joelette, FTT etc....) et un accompagnement par des personnes qualifiées.

Il en résulte un partage du milieu montagnard avec les autres utilisateurs valides (randonneurs, responsables de remontées mécaniques, professionnels de la montagne, propriétaires etc....) offrant une remarquable opportunité d'intégration harmonieuse. Tous, sur chacun de nos parcours, nous suscitons l'étonnement, parfois l'admiration. Profitons en pour montrer le handicap sous son meilleur jour.

C'est notre responsabilité à tous, handicapés, accompagnants et encadrants, de favoriser, entretenir et développer cette intégration, et pour ce faire, accepter et appliquer librement quelques règles simples encadrant la pratique.

Objectif

Ce document se propose de fixer le Cadre de Pratique de la Randonnée Handisport. Il définit d'abord les Principes d'action globaux et pour chacun d'eux les règles à respecter et les moyens à mettre en oeuvre.

Principes

1. Sécurité

Ne pas se mettre en situation de menacer la sécurité du pratiquant handicapé ni celle de son entourage.

2. Respect

Ne pas perturber le milieu naturel, ses utilisateurs et ses acteurs.

3. Image

Projeter une image positive et enthousiaste favorisant l'acceptation et le développement de nos diverses activités.

Règles et moyens

1. Sécurité

1.1 Aptitude physique

Vérifier avec votre médecin que votre état de santé est compatible avec le type d'activité (niveau d'autonomie, environnement, prévention des escarres, positions etc...) et prévoir le matériel spécifique (fauteuils, sangles, mousses, casques, gants, etc.) à votre situation de handicap.

1.2 Connaissance du terrain.

La pratique habituelle s'organise sur des sentiers qui peuvent être irréguliers mais suffisamment larges. **Ces chemins doivent être reconnus à l'avance** afin d'en connaître le profil et les éventuelles difficultés.

1.3 Accompagnement / Encadrement

Ne jamais partir seul : un accompagnement d'au moins 2 personnes expérimentées (3 pour la Joëlette) est indispensable afin de faire face aux replats, remontées ou évolutions inattendues du terrain (ravines, arbre couché, neige...) Des professionnels et bénévoles (associations) compétents et actifs sur le terrain sont à votre disposition, faites appel à eux.

1.4 Météo

Les conditions évoluent très vite en montagne : **se renseigner avant le départ** (Météo, état du sentier...) sur Internet, téléphone ou TV, auprès des offices du tourisme, des services chargés du secours en montagne (PGHM, CRS) ou des professionnels concernés.

1.5 Sécurité passive

La prudence exige **le port d'un casque homologué (norme CE-VTT)** pour le FTT et recommande une **vérification préalable de l'état du matériel** (pneumatiques, freins, visserie, suspension, direction). Avoir une bonne trousse de réparation vu la complexité du matériel : clé à molette pour tout type de serrage, clé à rayon, matériel de réparation d'une crevaison, jeu de clés 6 pans etc.

1.6 Sécurité active en FTT

Choisir un terrain adapté au niveau du handicap, d'expertise et d'autonomie. Prévoir un apprentissage progressif conformément au référentiel de pratique mis en place par la FFH et **toujours rester maître de sa vitesse**. Elle sera maintenue en dessous des capacités du pilote et l'on se méfiera de l'émulation suscitée par la présence simultanée de plusieurs FTT. L'impression de maîtriser les techniques de pilotage arrive rapidement. Attention à ne pas se laisser griser.

1.7 Secours

Appliquer les consignes générales de la randonnée (préparation et matériel nécessaire, connaître **la conduite à tenir en cas d'accident** ou d'incident). Posséder une trousse de premiers secours révisée régulièrement et un moyen de communication avec les secours adaptés à l'activité (*Un moyen de liaison radio VHF peut s'avérer très utile en montagne, même s'il subsiste des zones sans couverture*)

1.8 Terrain d'aventure et expéditions

On sort ici de la pratique standard pour se porter sur des zones où le terrain ne peut être reconnu à l'avance. Il faudra être prêts à affronter toute situation imprévue pouvant se produire. **Une bonne expérience de la montagne ou de la randonnée, une excellente condition physique pour les pratiquants comme pour les accompagnateurs et un excellent**

niveau technique seront nécessaires. De bonnes notions d'orientation, navigation seront en outre indispensables (Cartographie, choix d'itinéraires, utilisation des outils.

L'équipe d'accompagnants devra comporter un minimum de 3 à 4 personnes (par exemple pour effectuer un portage de la Joëlette ou du FTT). Une corde de secours sera indispensable.

La trousse de secours de base devra être complétée.

1.9 La formation

La FFH met en place des formations d'accompagnateur et d'animateur pour la pratique de la randonnée qui ont pour but de faire acquérir les connaissances et compétences nécessaire à la bonne gestion de ces activités.

2. Respect

Laisser la priorité aux piétons croisés sur les pistes, ainsi qu'aux engins motorisés (4x4 et motos).

Respecter les propriétés privées (cultures et clôtures) et **obtenir les autorisations nécessaires** (propriétaires, mairie, remontées mécaniques...).

Se conformer aux interdictions et recommandations sur certains sites protégés (ONF, réserves, Parcs naturels régionaux et nationaux...).

Respecter le milieu naturel (zones sensibles, jeunes pousses, animaux), notamment en restant sur les cheminements et sentiers.

En cas d'utilisation de **remontées mécaniques, se conformer aux dispositions particulières** parfois prises par les responsables de stations pour des raisons de sécurité.

3. Image

Les randonneurs handicapés ont la chance de pouvoir pratiquer un sport de pleine nature en intégration complète avec les valides, avec des possibilités d'évolution comparables. Il faudra pour continuer à bénéficier de cette situation remarquable, être plus que les autres vigilants et responsables.

Eviter absolument les réactions hostiles ou de rejet que des comportements irresponsables peuvent à tout moment susciter.

Valoriser la pratique de l'activité auprès de toutes les personnes rencontrées, par une attitude positive et respectueuse (salutations, respect des priorités, présentation du matériel utilisé, etc....).

Adresses utiles

Fédération Française Handisport

42, rue Louis Lumière 75020 PARIS – Tél. : 01.40.31.45.00 fax : 01.40.31.45.42

Emmanuel BUCHOUD – Directeur sportif randonnée

116 impasse du pebre d'ase 04420 Le Brusquet

Dominique PETTELOT – DS adjoint, formation randonnée FFH

Le crêt du bas 73340 Le Noyer – Tél. : 06.25.46.20.40