

# Le Livret de l'Animateur



## Livret 1 – Préparation et activités

© Alsarando, Octobre 2025



# **SOMMAIRE**

## **1 – Pourquoi ce livret ?**

- Je suis animateur et alors ?
- De quoi suis-je responsable ?
- Domaine de compétence

## **2 – Préparer sa randonnée en amont**

- Les outils
- Définir la difficulté
- GPS, latitude et longitude

## **3 – Les évènements avec réservations**

## **4 – La veille du départ**

## **5 – Le matin du départ**

- Que faire si... au départ ?

## **6 – Pendant la randonnée**

- Gérer les conditions météo
- Le respect des règles et des lieux
- Que faire si... pendant la randonnée ?

## **7 – Affronter une route**

## **8 – La Charte du Randonneur**

## **1 - Pourquoi ce livret ?**

Ce document a pour but d'aider les animateurs durant les randonnées qu'ils organisent, à la fois pour leur simplifier le travail, pour répondre à un maximum possible de questions, et pour savoir réagir face à des situations difficiles ou urgentes.

En résumé, gérer ou éliminer le stress.

Précisons ici que le terme « animateur » utilisé pour faciliter la lecture englobe bien sûr « animatrice » et « animateur »

Notons que ce document a pour vocation de répondre aux questions dans toutes situations même les pires, d'où parfois des notions qui peuvent inquiéter. Mais justement, son objectif est de mettre les animateurs à l'aise en sachant que le problème peut se présenter n'importe quand et surtout lorsque l'on ne s'y attend pas.

Nous demandons à nos animateurs de le lire, et de l'emporter lors des randonnées, en en maîtrisant le sommaire.

Rappelons aussi que nous sommes tous bénévoles et que chacune et chacun peut aider un animateur en difficulté. Et qu'en tous les cas, l'animateur est le seul apte à décider au final d'un changement de parcours lorsqu'il le juge nécessaire.

Nous encourageons également l'animateur à prendre connaissance du règlement intérieur disponible sur notre site internet.

## **Je suis animatrice ou animateur d'une randonnée ALSARANDO. Et alors ?**

Je m'y prépare, pour prendre du plaisir à l'animation, partager le bonheur d'être ensemble dans la nature et en randonnée, être le plus à l'aise possible tout en garantissant la sécurité du groupe et de chacun.

### **Toute une affaire ?**

Meuh non ! Voici quelques recommandations simples.

En résumé, il s'agit d'être prêt le jour venu pour pouvoir se concentrer sur le groupe, et apprécier la journée... Et aussi, c'est important, de savoir comment réagir en cas de situation compliquée, voire extrême !

### **De quoi suis-je responsable ?**

L'animateur est responsable de son groupe depuis le départ de la randonnée jusqu'à son point d'arrivée. Il s'assure du respect des règles générales (code de la route, charte du randonneur, etc...) Pas de panique, on vous explique justement ce qu'il faut faire ou ne pas faire.

Le président et le bureau confient l'animation d'une randonnée à un animateur et partagent de ce fait la responsabilité, d'où la création de ce livret et la promotion de possibles formations.

Les participants occasionnels (associations partenaires, personnes venant en découverte,...) sont soumis aux mêmes règles.

## **Domaine de compétence**

Nous pouvons randonner en plaine et en moyenne montagne.

### **2 – Préparer sa randonnée en amont**

Une bonne étude de la carte permet de cerner son itinéraire et de prévoir où l'on fera les principales pauses.

Si besoin, une reconnaissance sur le terrain permet ensuite de se concentrer sur les points incertains de la carte, de modifier l'itinéraire si nécessaire, et de confirmer quels sont les points remarquables de la journée. Et même de modifier l'itinéraire, ou de l'adapter !

Cette phase permet aussi de prévoir les pauses, les abris en cas de pluie, les itinéraires de repli, les parkings de départ alternatifs, etc...

Il est aussi utile de rechercher dans des livres ou sur le net des anecdotes, des histoires, des contes, à partager avec le groupe au cours de la rando. L'histoire de ce château, d'où vient le nom de ce lieu...

*Nos adhérents ADORENT les histoires de nobles empoisonnés dans des donjons, secourus par des princes ou des princesses charmantes...*

Si possible, prévoir deux copies de la zone de la carte concernée, de préférence en couleurs. Un exemplaire pour l'animateur (plutôt que d'utiliser et abîmer sa carte entière), une pour le serre-file, et une dernière en cas de fractionnement du groupe pendant la rando.

## Les outils que nous utilisons

(sur PC ou applications sur téléphone)

## Nous utilisons majoritairement les outils suivants

Calculer la distance pour se rendre au lieu de départ

<https://www.viamichelin.fr/>

<https://fr.mappy.com/>

La plupart de nos randonnées sont tracées sur :

<https://www.openrunner.com/>

A condition de télécharger les fonds de carte du jour, cette application peut aussi, via les identifiants Alsarando, servir de GPS pour vérifier à tout moment où l'on se trouve durant la randonnée, même sans réseau téléphonique.

Trouver les coordonnées GPS

<https://www.openrunner.com/>

## Définir de la difficulté :

Dénivelé

jusqu'à ... m

Jusqu'à 1500 m																													
1500	4															4					5								
1400																													
1300																													
1200	3															3													
1100																													
1000	2															2													
900																													
800																													
700																													
600	1																												
500																													
400																													
300																													
200																													
100																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25				

Distance jusqu'à ... km

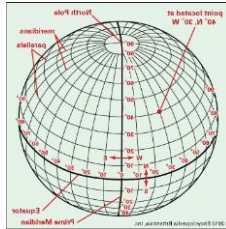
Une **alsabalade** est une sortie de 7 à 9 km avec un dénivelé maximal de 200 m.

# GPS : latitude et longitude

Les coordonnées GPS se composent de deux données.

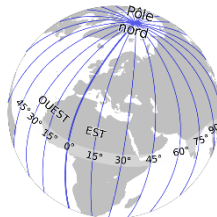
## La latitude

Ce sont les 90° qui séparent l'Equateur du Pôle Nord. L'Alsace se situe grosso modo entre 47° et 49°



## La longitude

C'est la distance depuis le Méridien de Greenwich vers l'Est. L'Alsace se situe à peu près entre 7° et 9°



## Exemple : parvis de la gare de Strasbourg

GPS: N 48° 35' 4" (48.58456) – E 7° 44' 8" (7.73556)

(les chiffres entre parenthèses sont ceux qu'utilisent les GPS de véhicules)



### **3 – Les évènements avec réservation**

Les réservations sont gérées via les liens figurant dans le programme, puis des emails de rappel. Elles sont directement liées au paiement de l'évènement.

Les désistements sont gérés par l'animateur lorsque la raison est recevable (problème de santé, familial,...). Plus tôt il est prévenu, mieux cela lui permet de modifier éventuellement la réservation du lieu et de pouvoir valider le remboursement de la personne absente.

Restent des cas où l'établissement concerné refuse l'annulation et où ne pouvons rien faire.

### **4 – La veille du départ**

Préparer son équipement, son sac, et vérifier que l'on emmène bien tout le nécessaire 'en plus de l'équipement habituel) :

- La trousse de secours Alsarando
- La boussole
- La carte et ses copies
- Le sifflet
- Son téléphone portable (chargé !)
- Ses papiers personnels
- Son livret des animateurs
- La fiche de présence à compléter

Rechercher si des fêtes ou évènements peuvent perturber la randonnée, et si des chasses ne sont pas prévues (par exemple sur le site de la commune de départ).

Et puis... régler son réveil pour arriver à l'heure !

(attention au changements d'heure le dernier week-end de mars et d'octobre !)



## **5 – Le matin du départ**

### **La fiche de présence et les participations de 1 ou 2 € / journée**

L'animateur ou un membre du bureau présent, remplit la fiche de présence qui a deux fonctions : repérer qui manque éventuellement en cours de route, et servir de pièce comptable au trésorier.

Les journées incluses dans un week-end sont redevables de la même manière de 2 €, avec une limite d'une seule journée payante par week-end. La participation à une alsabalade est de 1 €.

### **Présenter, vérifier et compter !**

Commencer par préciser que l'on est l'animateur, et présenter la randonnée : ses points d'intérêt, sa durée, quelles sont les montées à prévoir, quand à peu près nous allons manger, si c'est sous abri ou non, en bref : rassurer !

Vérifier que chacun est bien équipé, bien chaussé, et dispose de son repas et d'eau pour la journée. Compter les participants et vérifier que leur nombre correspond à la fiche de présence.

### **Désigner le serre-file**

Le serre-file est identifié par le groupe et dispose d'une copie de la carte ainsi que d'un sifflet. Il informe l'animateur en cours de route de toute difficulté repérée, ou si le groupe se distend trop.

Il aura de préférence échangé son numéro de téléphone avec l'animateur.

En règle générale, le serre-file est obligatoire à partir de 15 personnes, mais peut bien sûr être nommé également pour un plus petit groupe.

## **Rappeler les règles !**

- Personne devant l'animateur sans son accord, et l'on attend au moindre carrefour. Personne derrière le serre-file
- Les pauses « techniques » se font pendant les pauses prévues et ne s'improvisent pas à l'insu de l'animateur ou du serre-file.
- Dans ce cas, le sac est à déposer sur le chemin afin d'être localisé
- Marcher ensemble, c'est marcher groupés. Si des écarts se creusent, le dernier membre de chaque petit groupe doit attendre aux croisements le petit groupe suivant, et ainsi de suite jusqu'au serre-file
- En cas d'incident, informer immédiatement le serre-file ou l'animateur
- En cas d'égarement, allumer son portable et rester sur place si l'on n'est pas sûr de sa position. Utiliser un sifflet
- Respecter la nature, ne pas jeter ses déchets, rester sur les chemins, ne pas couper dans les lacets
- Les chiens se trouvent sous la seule responsabilité de leur maître
- Nous prenons des photos susceptibles d'alimenter notre site internet ou nos Facebook et Instagram. Les directives des adhérents sont connues. Pour les nouveaux venus, l'animateur leur pose la question quant à leur visibilité
- Si nous devons longer ou traverser une route, attendre les directives de l'animateur (voir « affronter une route »)

## **Que faire si... ?**

### **Le parking de départ n'est pas accessible ?**

Des travaux, un marché aux puces, une fête, voilà que le parking n'est plus accessible ! On ne s'affole pas.

- Attendre à l'endroit le plus proche possible de l'endroit prévu, ou sur le chemin d'accès
- Regrouper les arrivants pour les emmener, ou leur indiquer le parking de substitution
- Prévenir l'animateur si l'on a ses coordonnées

### **Un participant prévient qu'il va arriver très en retard ?**

L'animateur peut seul déterminer quelle est sa marge horaire pour ne pas complètement bouleverser son parcours, ou par exemple ne pas finir de nuit.

Au-delà de cette marge, il faut indiquer au participant qu'il n'est hélas pas possible de l'attendre.

### **Une personne se présente sans chaussures adaptées ?**

Dans l'absolu, elle ne peut pas participer. Sachant qu'en pratique, il est difficile de renvoyer quelqu'un ayant fait un long trajet, il faut alors lui signaler que ses chaussures ne sont pas adaptées et lui indiquer que l'association ne saurait en être responsable, cela devant le groupe.

Nous demandons de porter des chaussures de marche crantées.

Evidemment, pour des tongs, sandales, pantoufles, ou autres, c'est non !

### **Une personne a oublié son eau, son repas ?**

Peut-on la dépanner dans le groupe, acheter sur place ou se ravitailler en route ? Si vraiment toutes les réponses sont négatives, la refuser.

### **Une personne n'a toujours pas adhéré ou réadhéré ?**

Si le problème est persistant, l'adhésion est à régler sur place, faute de quoi la personne ne pourrait pas participer à la sortie du jour.

## **6 – Pendant la randonnée**

### **Les pauses**

Annoncer leur durée, ou l'horaire de redémarrage. Pour la pause déjeuner, annoncer le départ quelques minutes avant qu'il ait lieu.

### **Surveiller le groupe**

Vérifier que le groupe suit. Si les participants échangent entre eux, c'est plutôt bon signe !

### **Une difficulté ?**

En cas de problème de lecture de carte ou d'orientation, incident, accident... Ne pas hésiter à faire appel aux autres animateurs présents et faire jouer la solidarité

### **Identifier les points de repère**

Un calvaire, une chapelle, un point de captage des eaux, une ligne électrique, un carrefour, un panneau indicateur, un rocher remarquable, une ferme isolée, ce sont autant de lieux qui figurent sur la carte. Lorsqu'on est sûr de se trouver à l'un de ces endroits, noter à quelle heure on y est passé.

Très utile si l'on se perd peu après, ou si on a besoin d'appeler les secours et d'expliquer où on se trouve, ou encore si l'on est amené à scinder le groupe...

Toujours savoir se situer, regarder l'heure lorsque l'on est sûr d'être à tel endroit identifiable (chapelle, calvaire, station de captage d'eau, monument, carrefour, etc...) pour savoir depuis combien de temps l'on y est passé, en comptant 4 km/h pour en déduire la distance (2 à 3 km/h si l'on fait uniquement de la montée)

## **Gérer les conditions météo**

### **L'orage**

Ne jamais rester sur une crête, redescendre rapidement, sortir de la forêt, ne pas longer de clôture, s'éloigner de tout ce qui est pointu ! A défaut d'un abri proche, il convient de s'asseoir (même sous la pluie) dans un endroit dégagé et plat, éloignés les uns des autres, en ayant jeté les bâtons à quelques mètres.

### **La tempête**

Ne pas s'engager en forêt, éviter de longer des constructions. A défaut d'un abri, raccourcir la randonnée ou rester le plus possible en terrain découvert.

### **La forte chaleur**

Ne pas hésiter à modifier ou raccourcir l'itinéraire pour privilégier les endroits ombragés.

Rappeler aux participants de porter un chapeau, une casquette, un foulard, d'appliquer de la crème solaire, et au besoin, l'imposer. Et rappeler que la consommation d'alcool est fortement déconseillée.

### **Le brouillard**

Outre le manque de visibilité, il peut modifier la perception des lieux. Carte et boussole sont indispensables. Si l'on soupçonne la présence d'un précipice, ou autre danger, faire demi-tour quitte à rentrer par le même chemin.

### **La neige non prévue**

La situation est à évaluer avec le groupe, au cas par cas pour, si nécessaire, modifier le parcours ou faire demi-tour. En tous les cas, tout ce qui ressemble à une corniche ou à un pont de neige est interdit !

### **Vigilance météo orange**

Dans ce cas, l'animateur peut décider d'annuler la sortie, auquel cas Alsarando communique à ses membres par mail et facebook.

## **Le respect des règles et des lieux**

### **Les chemins interdits**

Certains sentiers sont réservés par exemple aux VTT. Il est strictement interdit de les utiliser à pied !

### **Les chemins fermés pour travaux forestiers**

Même le week-end, le danger demeure. Des troncs d'arbres ou des branches peuvent se trouver accrochés entre eux, et tomber à n'importe quel moment. En cas d'absolue nécessité, sur une courte distance, surveiller les frondaisons.

### **Les chasseurs**

Il est interdit d'emprunter un chemin sur lequel sont signalées une chasse ou une battue.

Même en contournant la zone, ne pas hésiter à signaler sa présence (sifflet, cri, chants... !). Ce qui en plus fait fuir les animaux en danger ! En cas de rencontre avec les chasseurs ou les rabatteurs, leur signaler sa présence et leur indiquer son itinéraire prévu, et si possible se renseigner sur leurs propres mouvements et horaires. Frustrant mais hélas, on n'a pas le choix !

### **Les propriétés privées**

Tout est dit ! Même pour y cueillir des fruits !

### **Les lieux exposés**

Rocher vertigineux, ruine tentante notée « à vos risques et périls », difficile parfois de raisonner certains participants. La priorité est de rappeler la règle de prudence, l'animateur rappelle le danger et décline la responsabilité de l'association si le participant désobéit.

## **Que faire si... ?**

### **L'itinéraire prévu bute sur des travaux forestiers, une zone de chasse, un chemin rendu impraticable par un orage ou autre... ?**

De fait, cette partie de l'itinéraire devient interdite !

Si c'est possible, l'animateur choisit un itinéraire bis, même s'il est plus long ou plus court, tout en informant le groupe. Il peut pour cela s'appuyer aussi sur les autres animateurs présents.

Si cette solution n'existe pas, il convient de faire demi-tour, quitte à proposer un autre parcours à partir du point de départ, pour compléter la journée, si cela est possible.

### **Une personne veut quitter le groupe**

Les raisons sont multiples. Fatigue, conflit entre participants, impératif horaire...

S'il s'agit de fatigue ou de problème de santé, le parcours peut être modifié pour tout le groupe, ou encore l'animateur peut en désigner un second pour raccompagner la personne, ou l'accompagner lui-même en confiant le groupe à un autre animateur. Il ne faut en aucun cas laisser la personne partir seule.

Toutefois, si quitter le groupe ne constitue pas un tracé plus court ou plus facile, on peut proposer à la personne de lui porter ses affaires, et on peut l'amener jusqu'à l'endroit le plus proche accessible en voiture, pour la récupérer plus tard (et sans l'y laisser seule).

Un conflit ou un impératif horaire ne sont pas des raisons valables pour quitter le groupe, mais il est dans ces cas difficile de raisonner la personne.

Si elle maintient sa décision de partir, il faut lui signifier devant le groupe qu'elle agit sous sa propre responsabilité et non sous celle de l'animateur ou de l'association.

Et en cas de conditions météo extrêmes (orage, tempête,...) personne n'est autorisé à quitter le groupe !

## **7 - Affronter une route !**

**Le principal danger pour le randonneur, c'est la route, qu'il s'agisse de la longer ou de la traverser. « nous sommes des adultes », mais en groupe, il y a des choses à respecter...**

### **Aborder une route et traverser une route**

Si l'animateur ne se trouve pas en tête du groupe à ce moment-là, il faut impérativement l'attendre

C'est l'animateur qui choisit où et comment la traverser, avec un maximum de visibilité, et en groupe. Au besoin, il s'aide d'autres personnes pour signaler la présence du groupe ou arrêter le trafic.

### **Longer une route**

- Privilégier le bas-côté le plus praticable, ou le plus large
- A défaut, privilégier le côté offrant le plus de visibilité au groupe et aux automobilistes (dans les virages, par exemple)
- Et sinon, le groupe marche sur le côté droit, dans le sens de la circulation, en file indienne
- Un groupe important est à diviser en sous-groupes d'un maximum de 15 personnes, espacés de 50 mètres, pour permettre aux véhicules de se rabattre entre deux sous-groupes
- Il est important de rappeler les consignes en permanence dès que l'on constate une dérive !

### **En agglomération**

Les mêmes règles s'appliquent. Les trottoirs et les passages piétons sont impérativement à utiliser s'ils existent

### **Pistes cyclables**

Certains parcours nous contraignent à les emprunter sur une partie du trajet. Le groupe doit y progresser en file indienne et sur le même côté



## **8 – La charte du randonneur**

### **Objectif**

La charte du randonneur a pour but de sensibiliser tous les utilisateurs des sentiers de randonnée à la préservation de l'environnement et au respect de la biodiversité.

### **Respectons les espaces protégés**

En France, de nombreux espaces naturels remarquables (parcs nationaux, réserves naturelles...) sont protégés par des dispositifs réglementaires.

Que ce soit sur le littoral, à la montagne, dans les zones humides ou ailleurs, ces espaces accueillent les randonneurs. Renseignez-vous avant de partir pour connaître les dispositifs réglementaires.

### **Restons sur les sentiers**

Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme.

Restez sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces fragiles.

### **Nettoyons nos semelles**

Sans le savoir, nous pouvons nuire à la biodiversité en apportant dans la terre collée à nos semelles des graines ou des germes venus d'autres milieux naturels. Pensez à nettoyer régulièrement les semelles de vos chaussures, notamment après un séjour à l'étranger.

### **Refermons les clôtures et les barrières**

Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui.

Pensez à fermer les clôtures et barrières après votre passage.

### **Récupérons nos déchets**

Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas. Choisissez les produits que vous utilisez. Ramassez et ramenez vos déchets avec vous. Soyez volontaire pour préserver notre environnement.

### **Gardons les chiens en laisse**

Nous le considérons comme un ami, les animaux sauvages le perçoivent comme un prédateur ! Pour le confort et la sécurité de tous, gardez vos animaux de compagnie en laisse.

### **Partageons les espaces naturels**

La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins. Partagez l'espace naturel avec les autres activités sportives et restez attentifs aux autres usagers.

### **Laissons pousser les fleurs**

Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que dans un bouquet.

N'arrachez pas de fleur, de bourgeon ou de jeune pousse mais apprenez à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement naturel.

### **Soyons discrets**

Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits.

Restez discrets pour avoir une chance de les apercevoir. Ne touchez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.

### **Ne faisons pas de feu**

Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature.

Respectez les consignes et en cas d'incendie, appelez le 18 ou le 112

### **Préservons nos sites**

Soyez acteur de la qualité vos sites de randonnée !

Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Grâce au programme [Suric@te](mailto:Suric@te), signalez toute anomalie sur le site [sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr). Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et les conseils généraux en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports.

### **Privilégions le covoiturage et les transports en commun**

Le transport est l'une des principales sources d'émission de gaz à effet de serre.

Préférez le covoiturage ou les transports en commun pour vous rendre en randonnée. Restez sur les voies ouvertes aux véhicules et garez-vous dans les espaces prévus à cet effet.

