

Fiche réflexe n°2 - Mise en sécurité des séances

La loi impose une obligation de moyens aux organisateurs d'évènement. Aussi, s'il survient un problème qui devait conduire à la mise en cause de la responsabilité des encadrants nous devons prouver que tous les moyens, de notre fait, sont mis à la disposition des athlètes pour éviter la survenue d'un sinistre. cela ne retire pas cependant les consignes individuelles de prudence lors de la réalisation d'un entraînement de course à pied, avec ou sans, "Les Lents Abraysiens".

La Fédération Française d'Athlétisme émet, depuis quelques années, une liste des "**10 bons conseils de sécurité**".

1. Je cours de préférence en groupe ou accompagné(e)
2. J'évite d'emprunter seul(e) des parcours boisés ou non sécurisés
3. J'essaie de varier mon parcours et mes heures de course
4. Je porte une tenue adaptée selon la météo, la luminosité...
5. J'informe mes proches de mon itinéraire et du temps prévu pour la réalisation de la séance
6. J'emporte, si possible, un sifflet et un téléphone portable
7. J'ai sur moi mes "nom", "prénom", ainsi que le "numéro à contacter si besoin"
8. Je n'hésite pas à me faire conseiller des parcours à emprunter
9. Je communique sur un site ou un blog sécurisé les bons plans courses
10. Je n'hésite pas à transmettre cette liste de conseil à mes ami(e)s joggeurs(euses)

Lors des séances des Lents Abraysiens, il sera fait attention à :

- proposer des séances qui permettent de rester en groupe
- les nouveaux parcours seront empruntés avec prudence
- donner les conseils à chacun des athlètes quant à son équipement de protection individuel
- s'accorder en début de séance sur qui possède un téléphone portable sur lui
- un classeur d'urgence avec le nom, prénom des athlètes ainsi que le numéro de la personne à prévenir sera à disposition dans le coffre de chacun des membres du comité directeur en place
- Les membres des Lents proposeront des sorties groupées en dehors des créneaux prévus pour courir le plus possible en groupe.

Actions à mettre en oeuvre

- diffusion de cette fiche réflexe validée par le comité directeur sous format PDF reprenant les principaux éléments à prendre en compte lors de la réalisation d'une séance (inspirée du guide FFA)
- faire l'acquisition d'une trousse de premiers secours (liste de matériel à définir)
- recueillir l'ensemble des numéros des personnes à joindre en cas de problème grave