



LE SPORT NATURE UN ROLE IMPORTANT



EDUCATION INSERTION

Les sports de nature ont une dimension sociale et éducative particulière. Ils permettent à la fois l'éducation physique et sportive, l'éducation à l'environnement, à la gestion de l'autonomie, de la responsabilité et du risque.

Préservation de l'environnement sécurité Conciliation

Les sports de nature se déroulent dans des espaces naturels de qualité, souvent objets de mesures de protection de l'environnement qui nécessitent parfois une adaptation des pratiques à la sensibilité du milieu.

Développement économique

L'offre d'espaces, sites et itinéraires constitue une opportunité de valorisation touristique des territoires et sous certaines conditions une possibilité de retombées économiques, directes ou indirectes, induites par l'économie des activités développées sur les lieux de pratique.



LE PRATIQUANT DE SPORT NATURE PREMIER MAILLON DE SA SECURITE EN MILIEU NATUREL



JE COURS OU MARCHE DANS UN MILIEU NATUREL JE DOIS ETRE



- **CAPABLE D'APPREHENDER LE MILIEU DANS LEQUEL J'EVOLUE**
- **RESPONSABLE DE MOI-MÊME ET CONNAITRE LE REGLEMENT DE L'EPREUVE**
- **EVALUER AVEC LUCIDITE MON APTITUDE PHYSIQUE ET MENTALE**
- **PREPARER ET EMPORTER LE MATERIEL NECESSAIRE**
- **DOIT ETRE EN CAPACITE D'ETRE AUTONOME OU SEMI AUTONOME PENDANT LA COURSE SUR LE PLAN = ALIMENTAIRE /EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE ET SECURITE PERMETTANT DE M'ADAPTER AUX PROBLEMES RENCONTRES DANS LE MILIEU NATUREL (nuit ,mauvais temps, problème physique, blessure....)**



LE TRAIL DES GORGES DU CHAMBON EST UN TRAIL TRACE EN MILIEU NATUREL NE COMPORTANT QUE 10 % DE ROUTES BITUMES (PARTIES RURALES) ET 90% DE PASSAGES PRIVES ET PUBLIQUES

70% DU PARCOURS EST SITUE EN ZONE NATURA 2000 ET 5 % PASSE SUR UNE RESERVE NATURELLE REGIONALE AVEC AUTORISATION EXCEPTIONNELLE UNIQUE

CE TERRITOIRE DE CHARENTE LIMOUSINE PEUT ETRE DE NATURE GRANITIQUE ,GNEISS, SABLE ET ARGILE

CE SONT LES PREMIERES TERRES DU MASSIF CENTRAL ET LE TERRITOIRE EST TRES ACCIDENTE

SITUE AU MILIEU DE LA VALLEE DE LA TARDOIRE RIVIERE QUI COULE AU FOND D' UNE GORGE ASSEZ MARQUEE

DE SA POSITION ELEVEE ON PEUT VOIR LES CAMPAGNES ANGOUMOISINES ET PERIGOURDINES

3 DEPARTEMENTS SONT VISIBLES : LA CHARENTE ,LA DORDOGNE ET LA HAUTE VIENNE

LES HABITANTS DU MONTBRONNAIS APPELLE CET ENDROIT 'LA PETITE SUISSE CHARENTAISE'

CONSEILS ET PREVENTIONS DES RISQUES POTENTIELS RENCONTRES EN MILIEU NATUREL LORS DE LA PRATIQUE

DU FAIT DU CARACTERE **EXCEPTIONNEL** DE CE SITE **PRESERVE ET PROTEGE**

VOUS POUVEZ ETRE CONFRONTES A CES RISQUES LORS DE CERTAINS PASSAGES

- ❖ CHUTES DE BRANCHES
- ❖ CHUTES DE PIERRES
- ❖ SOLS GLISSANTS
- ❖ SENTIERS EN PENTES
- ❖ ARBRES SUR PASSAGE



➤ METEO
ORAGE -GRELE-PLUIE -CHALEUR -FROID-VENT

➤ DEPART DE NUIT

PARTEZ EQUIPE : chaussures adaptés au TRAIL
Vêtements adaptés au temps ,sifflet, lampe frontale en état de marche si nuit

Reserve alimentaire minimum et eau ,votre nom sur dossard si possible

CONSEILS ET PREVENTIONS DES RISQUES POTENTIELS RENCONTRES EN MILIEU NATUREL LORS DE LA PRATIQUE

DU FAIT DU CARACTERE EXCEPTIONNEL DE CE SITE **PRESERVE ET PROTEGE**

VOUS POUVEZ ETRE CONFRONTES A CES RISQUES LORS DE CERTAINS PASSAGES



Piqures de d'hyménoptères et d'insectes : Frelons Guêpes Abeilles Fourmis Tiques



*Le port de couleurs vives attire les guêpes

*les produits alimentaires suçrés mais aussi certains parfums dits «capiteux » (= dont l'odeur monte à la tête !) et eaux de toilette attirent les guêpes

PRECAUTION PARTICULIERE EN CAS D'ALLERGIE DU SPORTIF

➤ Porter un antiallergique « lyoc » (cachet anti allergie) et une dose d'APIS MELLIFICA 30CH ; et bien sûr **TOUJOURS AVOIR SUR SOI SON TELEPHONE PORTABLE**, SURTOUT si le sportif se sait allergique, c'est du bon sens !!!!

➤ Un médecin sur place est susceptible de prescrire des corticoïdes ou un antihistaminique.

CONSEILS ET PREVENTIONS DES RISQUES POTENTIELS RENCONTRES EN MILIEU NATUREL LORS DE LA PRATIQUE

DU FAIT DU CARACTERE EXCEPTIONNEL DE CE SITE PRESERVE ET PROTEGE

VOUS POUVEZ ETRE CONFRONTES A CES RISQUES LORS DE CERTAINS PASSAGES



RENCONTRES D'ANIMAUX SAUVAGES DES FORETS
(sangliers, chevreuils, blaireaux, renards ,vipères)

ANIMAUX DOMESTIQUES ET FERMIERS parties rurales
(vaches limousines et taureaux, chevaux, chiens)



SI JE ME FAIS PIQUER ou CHARGER ou MORDRE seul ou a plusieurs

- JE NE PANIQUE PAS ,JE NE CRIE PAS ,JE GARDE MON CALME
- J'ALERTE MES AMIS COUREURS DERRIERE ou J'APPORTE MON AIDE
- JE PASSE AU PLUS LOIN DU NID OU DE L ANIMAL EN LE CONTOURNANT LE PLUS POSSIBLE
- J'ALERTE L' ORGANISATION DU LIEU EN REPERANT LES NUMEROS DE ZONES MISES SUR LA SIGNALTIQUE PROVISIOIRE DE LA COURSE (LETTRES ALPHABETIQUES)
- JE ME REND AU POSTE DE SECOURS SUR PLACE OU JE M ADRESSE AU SECOURISTE PARTICIPATIF SIGNALE PRESENT SUR LA COURSE

On pense également à vérifier si le vaccin antitétanique de la victime est à jour. Le médecin vous demandera cette info clé.