



Activités Physiques et Sportives en Santé Mentale

Union Européenne

Sport en Tête

Association à but non lucratif (Loi du 1er Juillet 1901)

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES **Pour les activités de plein air**

L'activité thérapeutique se fonde sur une indication médicale (le projet de soin), un accompagnement soignant et une évaluation.

Ci-après quelques conseils pratiques sont proposés pour permettre à l'organisateur d'éviter certaines embûches et pour faciliter la réalisation des activités de plein air.

A – Conseils pour l'organisation :

- 1°) L'itinéraire sera évalué préalablement (cartographie, publications, reconnaissance éventuelle sur le terrain).
- 2°) Il sera adapté aux capacités physiques et psychiques des patients (longueur, pénibilité, dénivelé, groupe), spécialement si l'activité est sportive.
- 3°) Prévoir des alternatives (itinéraire de repli, activité de remplacement). Cela permettra d'annuler l'activité à bon escient et à temps.
- 4°) Le personnel encadrant, outre ses capacités d'accompagnement d'un groupe de patients, saura veiller à la sécurité : ainsi il aura des compétences en orientation et en cartographie pour se préparer aux difficultés dues aux conditions météorologiques particulières (brouillard, pluie, neige etc..).
- 5°) On vérifiera que l'activité est bien couverte par une assurance.
- 6°) Le trajet et l'horaire prévisionnels seront connus du responsable de l'établissement. Tout changement sera notifié.
- 7°) La possession d'un téléphone portable (chargé) semble indispensable, pour assurer le lien avec l'établissement, pour contacter des secours, pour favoriser la résolution de tout problème
- 8°) On s'informerera des prévisions météorologiques pour la période de l'activité.

9°) L'équipement sera adapté à l'activité, et contrôlé au préalable. Il inclut rechange et dépannage.

Par équipement, il faut entendre :
Matériel proprement sportif
Moyen de transport
Habillement
Trousse de secours

10°) Veiller à l'intendance, à l'organisation du séjour, et aux repas d'appoint (pique-nique, boissons en suffisance).

11°) Le respect des présentes recommandations n'empêche pas d'obéir par ailleurs aux prescriptions légales, par exemple au Code de la Route : sur une route on marche à gauche, etc

B – Conduite à tenir face à certains dangers naturels :

- 1°) **ORAGE :**
- Avant :*
- Repérer les abris naturels
 - Choisir un itinéraire de secours évitant les crêtes
- Pendant :*
- Se débarrasser des masses métalliques
 - Éviter de stationner sous les arbres
 - S'asseoir sur son sac à dos pour l'isolation
 - Se mettre à + ou – 5 m au pied de la falaise ou de replats

2°) **BROUILLARD :**

Se repérer à l'aide de la boussole, de la carte et de l'altimètre afin de rejoindre le chemin le plus proche, et d'éviter les reliefs dangereux.

- Rester toujours à portée de voix.
- Désigner un serre-file.
- Installer une main courante reliant tout les participants.

3°) **INCENDIE :**

Prévention et information sont fondamentales quant à ce risque : respecter les interdictions de fumer et d'allumer des feux, et plus généralement faire preuve de prudence (l'été ; en cas de mistral).

4°) **TRAVERSÉE DE GUÉ :**

- Tester la force du courant.
- L'accompagnant se mettra au milieu de la rivière pour assurer et rassurer.
- Installation d'une main courante si nécessaire.

5°) MORSURE DE VIPÈRE :

- Se méfier des terrains chauds et pierreux.
- Rapatrier le blessé rapidement, en réduisant sa mobilité.

6°) CHUTE DE PIERRES :

- Connaître les causes déclenchantes (pluie, vent, passage d'animaux, gel – dégel, promeneurs en amont).
- Repérer les endroits à risques (éboulis suspendus).
- Respecter un intervalle entre chaque marcheur sur un passage dangereux.

7°) EAU NON POTABLE :

- Évaluer les risques d'intoxication alimentaire si l'on boit l'eau de la source ou de la rivière (par exemple en fonction d'un passage de moutons).
- Ne pas boire l'eau de la fonte des neiges et des glaciers (eau déminéralisée) : risque de diarrhée et d'herpès.

EN MOYENNE ET HAUTE MONTAGNE

1. Être breveté Initiateur de Randonnée en Moyenne et Haute Montagne.
2. Le personnel encadrant doit être en pleine forme physique et psychique pour conduire le groupe dans les meilleures conditions pour palier toute mésaventure (mauvais temps – accident).
3. Précautions pour le passage de névé :
 - ✓ • Si possible éviter les névés.
 - ✓ • Sonder le passage et évaluer le danger.
 - ✓ • S'aider d'un bâton pour s'équilibrer.
 - ✓ • Si possible, installation d'une main courante.
 - ✓ • Tailler des marches et s'encorder pour sécuriser le groupe.

SPORT en TÊTE