

Organiser une randonnée

En planifiant bien l'activité, tu disposeras d'une certaine marge de sécurité lors de la réalisation. Utilise, à cet égard, le principe du 3x3.

	Les conditions météorologiques	Le terrain	Le groupe
A la maison	<ul style="list-style-type: none"> - Dernier bulletin météorologique - Personne de confiance sur place - Saisons - Jour ou nuit 	<ul style="list-style-type: none"> - Carte topographique au 1:25 000 - Itinéraire planifié - Connaissances personnelles (reconnaissance), photos 	<ul style="list-style-type: none"> - Qui/Combien de participants? - Calcul du temps de marche - Etat, équipement, expérience, compétence, ... - Expérience en tant que moniteur?
Dans la région	<ul style="list-style-type: none"> - Visibilité, nuages - Temps (précipitations, température, vent, également en altitude) - Prévisions? 	<ul style="list-style-type: none"> - L'idée que je me fais est-elle juste? (état du chemin, marquage visible) 	<ul style="list-style-type: none"> - Qui est réellement la? (équipement, condition) - Motivation, dynamique de groupe - Propre forme physique en tant que moniteur - Contrôle régulier de la planification du temps - Responsabilité personnelle
Pendant l'activité	<ul style="list-style-type: none"> - Evolution du temps, prévisions - Visibilité - Critères pour rebrousser chemin - Champ de neige ancienne - Orage, foudre 	<ul style="list-style-type: none"> - «Bouffeurs» de temps! (terrain pénible, ponts défectueux, trop d'eau, ...) - Qu'est-ce qui nous attend? - Rebrousser chemin ou non? - Risque de glissade ou de chute - Chute de pierres 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation, condition, discipline, dynamique de groupe - «Bouffeurs» de temps (arrêt à chaque petite situation délicate, lambins, ...) - Tactique (précautions en matière de sécurité, anticipation, prévision de pauses, cadence de marche, santé, descente) - Encadrement du groupe - Arrêts de formation

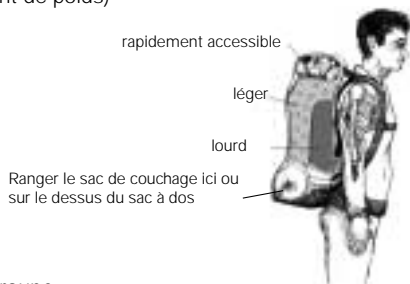
Contrôle de l'équipement

Randonnée d'une journée

Par personne:

- Chaussures de randonnée
- Coupe-vent et imperméable
- Vêtements chauds (pull-over, pantalon, évent. bonnet, gants)
- Protection contre le soleil (couvre-chef, crème solaire, lunettes de soleil)
- Thermos ou gourde (au moins 1,5 l de thé)
- Vêtements et chaussettes de rechange dans un sac en plastique (pour se changer au sommet)
- Couteau de poche
- Aide-mémoire en cas d'urgence (dument rempli)
- Médicaments personnels
- Provisions (également en-cas)
- Petit sac en plastique pour les déchets
- Event. bâtons de randonnée

- Sac à dos avec ceinture de hanches:
ATTENTION: le poids du sac ne doit pas dépasser 15-20% du poids du corps (10-15% pour les personnes souffrant d'un excédent de poids)



Par groupe:

- Cartes, guides, boussole
- Pharmacie de poche
- Couverture de survie, crayon et bloc-notes
- Ficelle
- Tél. portable, évent. radio REGA
- Event. sifflet
- Event. altimètre, GPS

Matériel supplémentaire pour les bivouacs

Par personne:

- Sac de couchage (dans sa housse)
- Matelas isolant
- Survêtement et habits de rechange
- Gobelet, assiette, cuillère, fourchette
- Affaires de toilette, petit linge
- Lampe frontale ou de poche (piles)
- Sac en plastique pour le linge sale

Par groupe:

- Tentes (tapis de sol)
- Réchaud, combustible, protection contre le vent
- Allumettes, journaux, ficelle
- Casserole, louche, couteau-éplucheur
- Eponge à casseroles, produit de vaisselle écologique
- Provisions (ne pas oublier les épices, le sel, le bouillon, le thé, le sucre)
- Jeux: yass, jeu d'échecs de voyage, dés
- Papier toilette (à enterrer ou à brûler après usage)
- Event. bêche pour creuser les latrines

Réalisation

Avant le départ

- Regarder la météo (hier, aujourd'hui, demain; tendance? orages dans la région?)
- Contrôler l'équipement des participants/groupe
- Juger l'état des participants/moniteurs (humeur, fatigue, faiblesses?)
- Evoquer la manière de se comporter, en particulier au sein du groupe
- Se mettre d'accord avec les moniteurs de groupe sur l'itinéraire choisi et les variantes possibles

Au départ

- Communiquer par téléphone le nombre de participants aux gardiens de cabane, aux entreprises de transport et aux autres personnes concernées
- Adapter l'allure de la marche à la personne la plus faible du groupe sans pour autant trop «freiner» au départ
- Veiller à la discipline au sein du groupe

Haltes/Pauses

- Faire les haltes aux endroits prévus (même si le groupe n'est pas d'accord!)
- Faire la pause de midi après avoir couvert environ les 2/3 du parcours
- Faire le plein d'eau potable (prévoir des possibilités en route)

En route

- Donner des informations aux endroits prévus
- Respecter impérativement l'horaire; communiquer les éventuels retards aux participants
- Observer régulièrement l'évolution des conditions météorologiques (ne prendre aucun risque en cas de détérioration du temps)
- Revoir régulièrement l'itinéraire → Faire demi-tour à temps en cas de difficultés et ne rien forcer!

Conseils

Allure de la marche

- Démarrer la randonnée lentement pour que le corps puisse s'habituer
- Faire de petits pas à une allure régulière pour économiser ses forces en montée et ses articulations en descente
- Marcher toujours en déroulant tout le pied
- Eviter de prendre des raccourcis dans les montées et les descentes raides
- Préférer faire une pause de 5 min toutes les heures plutôt qu'une pause de 30 min après 4 heures

Vêtements

- Se déshabiller avant de transpirer
- Enlever, en cas de pluie, le plus de vêtements possibles et les ranger dans le sac à dos, sans pour autant avoir froid, bien sûr. Enfiler un vêtement sec dès que l'on s'arrête!

Dangers et risques

Risques de glisse et de chute

→ Eviter les sentiers dans les terrains abruptes ou sur les pentes raides couvertes d'herbe, d'éboulis ou de neige, surtout en descente car le danger est potentiellement plus élevé!

Champs de neige

→ Eviter les champs de neige, ne les traverser qu'à des endroits manifestement sûrs et ne jouer qu'au bord de ceux-ci!

Rayonnement solaire

→ Se protéger: habits légers et apport suffisant de liquide

Chutes de pierres

- Chutes de pierres naturelles

→ Traverser les zones dangereuses rapidement en maintenant un écart de quelques mètres entre les participants. Se reposer dans des endroits sûrs (arêtes, dômes, sommets)

- Autres sortes de chutes de pierres

→ Rester groupés (en montée) afin de ne pas mettre les retardataires en danger, poser les pieds avec précaution, ne jamais lancer de pierres

Changement de temps

Faire demi-tour à temps, emporter suffisamment d'habits chauds, chercher refuge dans une cabane

Arrivée à la cabane

- Annoncer l'arrivée du groupe au gardien de cabane et recevoir ses instructions
- Transmettre les instructions au reste du groupe
- Enlever les vêtements mouillés et enfiler des habits chauds et secs
- Se changer devant la cabane, secouer les habits mouillés et les suspendre à l'endroit prévu
- Planifier l'étape du jour suivant, étudier les prévisions météorologiques, jouer, lire
- S'inscrire dans le livre de cabane: y indiquer l'itinéraire prévu pour le lendemain
- Discuter des repas avec le gardien (les repas doivent évent. être commandés à l'avance!)
- Présenter le programme du lendemain

Eau potable

- Transporter l'eau potable uniquement dans des récipients parfaitement propres
- Protéger l'eau potable du soleil et de la chaleur
- Rincer les gourdes à chaque fontaine et les remplir d'eau fraîche
- Puiser l'eau le plus près possible de la source
- N'utiliser que de l'eau froide, claire, incolore et inodore
- Faire bouillir l'eau des ruisseaux (l'eau bouillie se conserve au maximum 12 h!)
- Utiliser des pastilles «Micropur» (disponibles en pharmacies ou en drogueries) pour désinfecter l'eau et laisser agir au moins une heure
- Eviter, si possible, de boire de la neige fondue ou de l'eau de la fonte des neiges (eau déminéralisée)

Comportement en cas d'orage

- Ne pas s'arrêter près de clôtures métalliques ou à des endroits exposés (sommets)
 - S'accroupir
 - Chercher à se réfugier dans une cavité rocheuse ou dans une forêt
 - Ne jamais se tenir sous un arbre isolé
 - Sortir tous les objets métalliques de la tente; ne pas toucher la toile de tente ni les sardines
- S'abriter dans une maison, une bergerie ou une cavité dans la roche. Garder quelques mètres de distance entre les membres du groupe. En cas d'urgence, s'accroupir dans une dépression de terrain pas trop humide.



Bivouac

Choix de l'emplacement

- Jamais à un endroit exposé (arête, sommet, versant présentant des dangers de chutes de pierres)
- Aucun risque de chutes
- A l'abri du vent et des intempéries
- Endroit relativement plat
- A proximité d'un plan ou d'un cours d'eau
- Eloigné des champs de fleurs

Attention: Les petits ruisseaux peuvent se transformer rapidement en fleuves torrentiels en cas d'orage!

Arrivée à la place de bivouac

- Enlever les vêtements mouillés et en mettre des secs
- Enfiler une veste (risque de refroidissement)
- Protéger le matériel de l'humidité en cas de pluie
- Donner aux participants les informations utiles sur l'organisation du bivouac:
 - Dangers/Règles
 - Dépôt du matériel
 - Emplacement des tentes (ouverture, direction)
 - Emplacement de la cuisine, du foyer
 - Emplacement des WC (du papier toilette)
 - Douches/Lavabos
 - Répartition des tâches
- Monter les tentes (pas à des endroits exposés)
- Aller chercher de l'eau, cuisiner
- Creuser un trou pour les latrines (à une certaine distance, papier toilette dans un sac en plastique que l'on peut fermer)

Important: Ne pas creuser de rigoles autour des tentes

Démontage du bivouac

- Nettoyer l'emplacement
- Ne pas laisser trainer de restes de nourriture
- Remblayer le trou des latrines

Concept de sécurité (check-list)

Qui dit concept de sécurité dit prévoir plusieurs systèmes de sécurité indépendants!

Solution de remplacement → décider librement (pas d'obligation).

- Partir à tout prix? Ce n'est pas parce qu'aucune variante de mauvais temps n'a été prévue que la randonnée doit impérativement avoir lieu...
- Se décider pour une variante de beau ou de mauvais temps (ou reporter l'activité!)

Renseignements à prendre peu avant le départ → connaître toutes les informations à court terme!

- Consulter les prévisions météorologiques (téléphone, internet)
- Téléphoner une nouvelle fois aux stands de tirs
- Informer les chemins de fer, la cabane (heure d'arrivée, nombre de participants)
- Laisser des informations, instituer un réseau téléphonique pour les cas d'urgence

Equipement → avoir sur soi le matériel important!

- Souliers de marche (à contrôler chez tous les participants): sont-ils adaptés à l'excursion prévue? Que faire avec les enfants/les jeunes qui n'ont pas l'équipement nécessaire?
- Sac à dos: réglé et rempli correctement (éventuellement contrôler le poids du sac à dos → 15-20% du poids du corps)
- Habillement: vêtements de rechange (pouvoir se changer), pull-over et protection contre la pluie
- Boissons (au moins 1,5 litre) et nourriture en quantités suffisantes?

Règles de comportement → savoir comment se déroule l'activité

- Garder un contact visuel au sein du groupe (les derniers essaient de rattraper le groupe)
- Mettre un moniteur devant et un derrière (première et dernière personnes de chaque groupe)
- Rappeler le comportement à adopter par les participants pendant une randonnée (chutes de pierres, prendre des raccourcis sur des chemins étroits, emporter ses déchets, autres dangers)
- Faire des pauses et des haltes: quand manger et boire
- Savoir où se trouve la pharmacie de secours et où sont les moniteurs du groupe

Interruption de la randonnée → se garder toujours des portes de sortie

- Noter différentes portes de sortie sur la carte et décider sur place
- Se réserver la possibilité de pouvoir faire demi-tour, éventuellement de raccourcir l'excursion ou de trouver un abri
- Définir le «point de non retour»: à partir de là il n'y a plus de retour possible (il ne reste que la fuite en avant) → discuter ici de la suite des événements avec toute l'équipe de moniteurs

Changement de temps → se mettre à l'abri - Où trouver des cabanes ou d'autres abris le long de l'itinéraire?

Aide-mémoire en cas d'urgence → avoir la procédure «bien en main»

- Remplir l'aide-mémoire en cas d'urgence
- Expliquer de nouveau son but
- Communiquer le numéro du téléphone portable/la fréquence radio aux participants

Concept d'urgence

- Connaître clairement les procédures à suivre en cas d'urgence et faire circuler les informations

P. ex. schéma des «feux»

Rouge = arrêt automatique/**OBSERVER**

Jaune = attention/**REFLECHIR**

Vert = continuer/**AGIR**