

**Formation des bénévoles en vue de leur agrément pour assister
les enseignants dans l'encadrement des sorties en montagne**



Conseils pour une sortie en montagne

académie
Toulouse 
direction des services
départementaux
de l'éducation nationale
Haute-Garonne
éducation
nationale
jeunesse
vie associative



Détails à déterminer avant le départ

Bien fixer les étapes avec leurs durées et leurs dénivelées, éléments qui doivent correspondre aux capacités du groupe. Bien fixer les points d'étape et de ravitaillement. Récapituler toutes ces indications par écrit à destination des participants.

Prévoir aussi les itinéraires de repli ou de contournement, en cas de mauvais temps.

Déterminer aussi, si nécessaire, les attributions de chacun, et, en particulier, désigner, un adulte référent secouriste, qui s'occupera de la pharmacie du groupe et sera capable de donner des soins élémentaires, dans l'idéal cette personne est titulaire d'un brevet de secourisme.

Bien préciser le matériel individuel et collectif à emporter, ce dernier étant à répartir en charges égales entre les participants. Vérifier ce matériel au moment du départ ainsi que le contenu des sacs, de façon que ceux-ci ne dépassent pas le poids convenant à chaque participant.

Enfin, avant chaque étape, préciser si possible les différentes pauses prévues, la répartition des accompagnateurs, la liste des élèves (trombinoscope si possible).

Action pendant les étapes de la randonnée

Est à la fois technique et psychologique.

Sur le plan technique, l'adulte de tête doit :

- en terrain facile, régler en tête l'allure de la marche, ne pas perdre de vue l'ensemble des participants, mettre un encadrant en queue du groupe ;
- en terrain délicat, regrouper les participants, être à portée d'aider celui qui en aurait besoin (lui ou un autre encadrant) ;
- à la descente, redoubler de vigilance et, pour éviter de trop grands espacements entre les participants, fixer des points de regroupement relativement fréquents ;

Sur le plan psychologique, le chef de groupe doit :

- sécuriser les participants, soit par ses paroles, soit par des mesures techniques appropriées (main courante, etc...) ;
- stimuler la solidarité, conforter la confiance, intéresser l'ensemble du groupe non seulement aux problèmes techniques, mais aussi à la cartographie et aux questions d'environnement (faune, flore, géologie, etc...).

Sécurité en randonnée

Introduction : le terrain montagne

La véritable sécurité, c'est de connaître ses forces et ses faiblesses en fonction d'une randonnée à réaliser avec tous les aléas qu'elle peut comporter. La vitesse est également un gage de sécurité en montagne.

Nous allons considérer pour se faire plusieurs terrains sentiers et terrain facile.

Sentier et terrain facile

Une grosse partie des accidents de montagne a lieu sur les sentiers et en terrain facile. Beaucoup auraient pu être évités avec un peu plus de prudence, d'équipement ou d'entraînement. En effet, tant que le soleil luit et que le sentier est bien tracé rien ne semble pouvoir vous arriver. Pourtant, dès que l'on aborde des reliefs très accidentés (pentes raides, barres rocheuses, ...) ou des altitudes élevées (plus de 2000 m), la facilité n'est pas absente de dangers. Chaque année de nombreux randonneurs et alpinistes sont victimes d'accidents parfois mortels dans ces zones de "terrain moyen" situées entre les forêts et le pied des parois rocheuses ou glaciaires. Si certains de ces accidents sont dus à des dangers objectifs (chutes de pierre, orages ...), beaucoup sont le résultat d'un manque de sécurité (manque de connaissances, de prudence et le fait d'erreurs d'itinéraires).

Ci-dessous quelques écueils à éviter et quelques conseils à suivre.

La carte

Les barres rocheuses sont souvent mal lisibles sur une carte. Vous pouvez être surpris sur le terrain.

La montée

Une règle d'or : la régularité de la marche est plus importante que la vitesse. Plus la pente est raide, plus vos pas seront lents. Cadencer régulièrement votre marche et rythmer votre respiration. Au début, la bonne allure vous semblera toujours plus lente que vos capacités ; il sera temps ensuite d'accélérer progressivement. Avec sac, on compte une progression de 300 m de dénivelée à l'heure ; bien entraîné, de 400 à 500 m à l'heure. Si vous n'avez pas de sentier, n'attaquez pas droit dans la pente, mais créez votre propre itinéraire en zigzag. N'oubliez pas également de vous arrêter au moins toutes les heures et au minimum 5 minutes.

La descente

Votre position est souple, genoux fléchis, les pieds bien à plat. Ce sont les muscles des cuisses qui vont vous freiner à chaque pas. Sur sentier, vous n'avez pas intérêt à adopter une allure très lente, qui est fatigante pour les jambes, sauf sur terrain peu incliné, mais redoublez d'attention pour l'endroit où vous poserez les pieds. Sur pente d'herbe ou de terre glissante, il est préférable de placer ses chaussures de profil par rapport à la pente, de façon à "prendre des carres" comme à ski. Sur sol mou (éboulis fins, terre fine), quand la pente est raide, se placer face au vide et marcher sur les talons uniquement.

Le vertige

La pente est raide et tout à coup vous n'osez plus ni avancer ni reculer. Vous êtes comme paralysé. Respirez calmement et concentrez-vous sur vos gestes. Regardez l'itinéraire à suivre, assurez-vous de l'endroit où vous posez les pieds, dirigez vos yeux vers le haut plutôt que vers le bas. Dès que vous serez occupés à avancer, le vertige disparaîtra. Ce que vous ressentiez était une peur du vide communément partagée par toute personne peu expérimentée.

Les éboulis de pierres

Evitez les éboulis de cailloux fins à la montée, car le terrain s'effondre et rend la marche exténuante. Les éboulis de gros blocs, au contraire, sont généralement stables et offrent de bons appuis pour les pieds. A l'inverse, les fins cailloux sont plus agréables à descendre à pas sautés ou glissés. Attention aux chutes de pierres dans les couloirs. Sur les moraines, les pentes sont parfois très raides et le terrain dangereux. Attention aux éboulis finissant sur une barre rocheuse. Aidez-vous de votre piolet ou d'une canne pour assurer votre marche.

Remplir et Régler son cas à dos

Régler son sac à dos :

Pour épargner votre fatigue et respecter votre dos, il faut l'alléger. Le but recherché est de porter environ 80% du poids de votre sac à dos sur votre bassin.

Pour bien ajuster son sac, desserrez toutes les sangles et bretelles. Enfilez votre sac et procédez au réglage :

- 1/ Mettre la ceinture "ou la ventrale" sur le haut des hanches.
- 2/ Tendre les bretelles, sans les serrer à fond. Un serrage trop accentué fait remonter le sac et déleste trop le bas du dos.
- 3/ Ajuster les rappels de charge pour éviter le ballant. Ces sangles ramènent le sac près du dos pour une meilleure stabilité.
- 4/ Fermer la sangle pectorale si votre sac en est doté. Elle permet d'éviter que les bretelles chassent vers l'extérieur des épaules, surtout à cause de la fatigue.
- 5/ Les repose-mains, sans les mains ! N'y insérez que vos pouces pour libérer vos mains plus vite en cas de déséquilibre.



Remplir son sac à dos :

Bien répartir le poids dans tout le sac pour ne pas être tiré vers l'arrière. Pour avoir un bon équilibre et conserver une bonne liberté de mouvement, placez les articles pesants près de votre centre de gravité (milieu du dos).

Dans le bas du sac à dos : Matériels légers tels qu'un sac de couchage.

Dans le milieu (région du dos) : Matériels lourds tels que l'eau, les aliments (réchaud, nourriture...), la tente, etc. Placez un matelas de sol ou une laine polaire contre votre dos pour protéger votre colonne vertébrale des objets pointus. Si vous utilisez une poche à eau, placez-la dans le logement prévu ou le long du dos.

Sur le dessus et le devant : Matériels de poids moyen ou volumineux. Au-dessus du sac et/ou dans les poches mettez le matériel de la journée : lampe, lunettes, crème solaire, carte, papiers, veste polaire et/ou veste imper respirant.

Le poids du sac à dos. Rempli, il ne doit pas dépasser 15 à 20 % du poids du porteur. N'oubliez-pas, si en début de journée votre sac vous semble léger et la charge supportable, vous allez devoir le porter plusieurs heures et parfois sur des terrains difficiles. Avec votre fatigue, votre sac vous semblera encore plus pesant et vous risquez de rendre la fin de votre sortie insupportable !

Outre la répartition du poids assurant confort et sécurité de marche, l'aspect fonctionnel de l'organisation du sac est primordial. Pour une randonnée à la journée, les vêtements de rechanges sont rangés au fond du sac, la gourde, les barres céréales, casquette et crème solaire (ou gants), resteront aisément accessibles. De même, les outils d'orientation (carte, boussole,...) sont à portée de main, les objets précieux, papiers argent sont protégés dans la pochette intérieure du rabat du sac.

Eviter les charges lourdes sur les reins, ou au sommet du sac et gare aux bosses ou aux angles du réchaud ou de la gamelle pointant dans votre dos. L'équilibre des charges pesant sur les parties latérales, dans les poches extérieures mais aussi à l'intérieur du sac doit aussi faire l'objet d'une grande attention.

Utilisez vos sangles de compression pour maintenir le poids du sac à dos près de votre corps et empêcher le matériel de se déplacer.

Que doit contenir le sac de l'accompagnateur ?

- La liste des numéros de téléphone de tous les accompagnateurs de la randonnée et de l'enseignant ainsi que ceux des secours.
- La liste des élèves
- Téléphone portable
- Carte(s) IGN au 1/25 000è ou au 1/50 000è du secteur de la randonnée
- Une pochette étanche pour la carte et la liste des numéros de téléphone
- Trousse de premier secours
- Couverture de survie
- Papier toilette, mouchoirs papier
- Bout de ficelle ou serflex
- Petit ravitaillement (sucre, barres de céréales, fruits secs...) en sac étanche
- Eau pour soi et pour les élèves
- Lampe
- Sac plastique pour faire une poubelle
- Couteau
- Sifflet

Peuvent s'y trouver aussi : des jumelles, une boussole, un altimètre

Randonner avec de jeunes enfants

De 4 à 7 ans, l'enfant peut marcher (un kilomètre par année d'âge) mais pas en suivant votre vitesse (plutôt 1 ou 2km/h ou 150 m à l'heure), il ne faut pas le dégoûter de la marche. Donnez un but à la randonnée (voir le château, le lac,...), jouez avec lui sur le chemin, découvrez avec lui la nature est un bon moyen pour lui faire oublier la marche en elle-même. Il faut lui épargner les conditions difficiles (vent, froid, grande chaleur, balade interminable), car à son âge, l'organisme se défend encore mal, s'épuise vite, et l'enfant n'est pas encore capable de formuler clairement ses besoins (faim, soif).

De 8 à 12 ans, les capacités d'endurance s'améliorent, on peut envisager des sorties plus longues (de 10 à 15 km ou 200 à 250 m à l'heure) ou de la randonnée itinérante si l'enfant est déjà un peu entraîné.

Motiver le : apprenez lui à repérer l'itinéraire sur la carte, à se servir d'une boussole, ...

Les enfants marchent mieux quand ils sont en groupe, laissez leur (si le terrain le permet) un peu plus de liberté.

Laissez-les transporter un petit sac à dos léger. Toutefois, soyez prêt à porter leur sac à dos lorsqu'ils seront fatigués.

Pour éviter les "coups de barre", veillez à ce que les enfants boivent et s'alimentent régulièrement. Et attention à la fatigue accumulée au bout de plusieurs jours !

Quelques conseils, tout au long de la randonnée :

- évitez les montées trop rapide en haute altitude (ex: en téléphérique).
- Soyez très attentifs au soleil : pensez à protéger les enfants avec des lunettes adaptées, une casquette et une crème écran total.
- Donnez leur à boire régulièrement.
- Vérifiez l'état des chaussures des enfants.
- Habillez les enfants avec le système multicouche, qui permet d'enlever ou d'ajouter des vêtements selon leurs besoins, et n'oubliez pas que les enfants se refroidissent plus vite que les adultes.

La trousse de secours en randonnée.

Prendre avec soi les fiches de renseignements des élèves

MATERIEL

- une paire de petits ciseaux
- une pince à écharde
- une couverture de survie

LA CONTENTION

- une bande élastique collante (type "Elastoplast®") de 6 cm de large
- deux bandes élastiques non-collantes (type "Velpeau") de 6 cm de large, qui peuvent servir pour confectionner une écharpe
- poches de froid

LE PANSEMENT

- compresses stériles 40x40
- un paquet de sutures adhésives (type "Stéristrip®") de 5 mm pour fermer les plaies
- des pansements anti-ampoules "seconde peau" (type "Compeed®")
- des pansements individuels de plusieurs tailles

LA DESINFECTION

- savon, sérum physiologique en dosettes
- éosine aqueuse en dosettes

MEDICAMENTS SPECIFIQUES AU RANDONNEUR

- Ses médicaments personnels si PAI

DIVERS

- coup de soleil: crème solaire ultra haute protection, biafine® ou cétaclon®
- saignement de nez: deux ou trois coalgan®

ASTUCES

- La chaleur (d'un briquet à 1 cm de distance, par exemple) est d'une totale efficacité sur les piqûres de guêpes ou autres insectes. Elle inactive et détruit le venin.
- Mettre à jour ses vaccins.
- Selon le lieu, répulsif contre les insectes (moustiques).

Règles de "bonne conduite" du randonneur



Soyons respectueux de la nature et du patrimoine local des régions que l'on traverse.

- Priorité à la montée.
- Ramenons nos déchets dans des poubelles, ne laissons rien dans la nature.
- Pour aller plus loin : soyons écolo, réduisons nos emballages, ramassons les déchets que nous rencontrons !
- Respectons la nature, ne cueillons pas de fleurs ou des champignons sauvages... ne dérangeons pas non plus les animaux sauvages. Laissons les roches et les minéraux là où ils sont.
- Restons dans les sentiers balisés, ne prenons pas de raccourcis ou ne coupons pas les sentiers, pour ne pas abimer la flore et les sols.
- Les itinéraires traversent souvent des forêts et des pâturages. Respectons ces lieux traversés !
- Refermons les clôtures, les barrières après notre passage.
- Evitons les nuisances sonores. Pas de bruit ni dérangement !
- Respectons les consignes des Parcs Nationaux.

Le jour de la randonnée :

Au départ :

- Vérifier que tous les accompagnateurs ont les coordonnées de chacun et des secours.
- Vérifier l'équipement des élèves (chaussures, laçages, chapeau, lunettes de soleil, vêtement de pluie, de quoi se couvrir, eau, sac à dos bien réglé...)

Durant la randonnée :

- Compter régulièrement les élèves
- Vérifier les laçages des chaussures. En montée le laçage peut être plus lâche au niveau du cou de pied mais devra être resserré en descente.
-

Boire en Randonnée

L'eau est l'élément essentiel de notre corps et représente 70% du poids du corps. Elle règle la température du corps en évacuant la chaleur par la transpiration. Elle permet aussi d'éliminer les déchets de notre corps, et apporte certains éléments nutritifs (comme des minéraux).

Nos besoins en eau :

- Nos besoins en dehors d'activité sont de 1,5 l. minimum.
- En randonnée, nos besoins augmentent : en effet, une perte d'eau par évaporation à lieu en rapport avec l'énergie consommée lors de l'activité. Par exemple, pour 3h de marche en plaine, il faudrait boire 1,2L d'eau supplémentaire.
- Nos besoins en eau évoluent également en fonction des conditions climatiques : Température, humidité, sécheresse de l'air...

A retenir : prévoir un minimum de 3l d'eau, et s'il fait chaud et que la randonnée est longue, on peut avoir besoin de boire 5/6 litre d'eau par jour.

Boire de l'eau :

La meilleure boisson est l'eau !

On trouve de l'eau potable un peu partout sur les sentiers, dans les villages : aux fontaines, aux robinets publiques et dans les maisons. Attention à l'eau des rivières, même si elle est claire et fraîche, elle peut être contaminée si elle traverse en amont des champs où des troupeaux s'abreuvent et polluent par introduction de microbes ou de parasites. Au dessus de 2500 mètres on peut boire l'eau des torrents, en dessous il faut être vigilant.

Boire peu et souvent :

Il faut boire quelques gorgées toutes les 15 minutes environ, éviter les grandes quantités d'eau lors de pauses. N'attendez pas d'avoir soif pour boire ! Les poches à eau sont très pratiques : on randonne et on boit régulièrement sans s'en rendre compte ! Après l'effort, en arrivant, boire abondamment pour compenser le déficit de la journée.

Sinon il y a déshydratation :

Elle se traduit par une fatigue intense, inexplicquée. Les accidents liés à la déshydratation sont plus ou moins graves, comme des crampes de chaleur, une insolation et le coup de chaleur hyper-thermique. Dans les deux premiers cas du repos pendant quelques heures au frais et une ré-hydratation suffisent. Pour le coup de chaleur, qui peut être mortel, mettre la personne en position latérale de sécurité, refroidir tout le corps comme on peut et surtout alerter les secours !

Mais ne vous inquiétez pas, si vous buvez assez et souvent, cela ne vous arrivera pas !

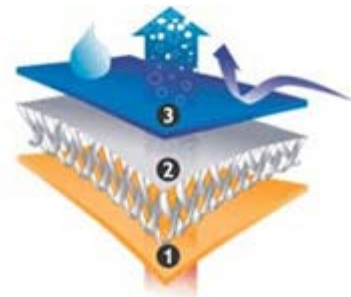
Comment s'habiller en randonnée ?

Le système multicouche

Le système multicouche est la meilleure façon de s'habiller pour randonner. Quel que soit le temps au départ de la randonnée, il est plus prudent de prévoir ce système d'habillement. Le temps en montagne change rapidement et les cols et les sommets sont souvent ventés. En plus d'être confortable, c'est aussi une des principales règles de sécurité, cela permet ne pas se retrouver en hypothermie en cas d'intempérie.

Le système multicouche consiste donc à utiliser plusieurs types de vêtements superposés. Il permet un ajustement adéquat et rapide aux variations de température. Il est en général composé de trois couches, dont chacune a une fonction bien précise. Il s'applique pour le haut du corps comme pour le bas.

Pour éviter d'avoir trop froid, il faut éviter l'accumulation d'humidité, donc il faut se débrouiller pour ne pas avoir trop chaud (transpiration) et aussi avoir des vêtements qui "respirent", c'est-à-dire qui laissent passer l'humidité.



La première couche sert à garder le corps au sec. Elle est à porter près du corps et doit sécher très vite pour empêcher tout refroidissement après l'effort. Elle doit absorber et évacuer la transpiration. **Nous éviterons donc les vêtements en coton.** Elle se présente sous forme de sous-vêtement en fibres synthétiques, que l'on trouve dans les magasins spécialisés.

La deuxième couche sert à conserver la chaleur du corps. Elle doit, elle aussi, assurer l'isolation et l'évacuation de la transpiration. La laine polaire est très efficace. En hiver, on peut mettre une 2ème polaire plus épaisse que la 1ère .

La troisième couche, externe, est un vêtement imperméable qui sert à assurer une protection contre les intempéries (pluie, vent,...) tout en permettant à votre corps de respirer.

De plus l'accompagnateur doit prévoir des casquettes supplémentaires, de l'eau, des barres énergétiques (sucre, miel en tube...), de la crème solaire.

Rencontres en chemin

Troupeau de vaches :

Si possible contourner le troupeau.

Sinon, le traverser tranquillement, sans élever la voix, sans gestes brusques.

Ne jamais passer entre un veau et sa mère. Contourner le veau qui ira se réfugier près de sa mère, s'il ne le peut pas, la mère risque de venir le "secourir".

Eviter de passer près du taureau.

Apprendre ce comportement aux élèves.

Troupeau de moutons avec chien de protection (berger des Pyrénées) :

Son rôle est de dissuader pas d'attaquer sauf menace pour le troupeau. Dès sa naissance il vit avec le troupeau et le protégera.

Eviter de déranger le troupeau, le contourner tranquillement.

Le chien pourra venir vous voir mais ne cherchera pas à attaquer sauf si votre réaction peut constituer pour lui une menace.

Ne pas chercher à toucher les moutons ni à caresser le chien. Ne pas le menacer avec un bâton ou lui lancer des cailloux.

Rester tranquille, poursuivre son chemin en marchant, courir peut l'inciter à vous poursuivre, sans geste brusque ni cri. Il rejoindra son troupeau dès qu'il verra que vous ne constituez pas un danger pour les brebis, dès que vous vous serez éloigné.

Apprendre ce comportement aux élèves.

LA CHARTE DU RANDONNEUR

