

Recommandations spécifiques à la RANDONNEE PEDESTRE

(petite et grande)

- Site Internet de la FFRP : Fédération Française de Randonnée Pédestre.
- Site Internet Géoportail : consultation des cartes IGN.
- Sites Internet météo : météoblue, météociel,

Avant l'activité :

- Avoir une bonne connaissance du milieu dans lequel le groupe va évoluer : campagne, moyenne montagne, ...
- Connaître le niveau physique des élèves. Pour les randonnées plus engagées (distance importante, dénivelés importants, plusieurs jours, sacs lourds, ...), bien connaître les élèves : sur les plans du physique, du mental, de la personnalité, ...
- Choisir si possible une course déjà connue de l'enseignant. Si le secteur est méconnu, étudier les cartes et les topos de façon approfondie. Prendre connaissance des caractéristiques de la course.
- Prendre en compte tous les paramètres pour choisir la course : nombre d'élèves, leur niveau physique, dimension de la course, sa longueur, son engagement, son altitude, son niveau de difficulté technique, ...
- S'informer sur la réglementation en vigueur (parcelles privées, zones protégées, bivouacs interdits, ...). Si nécessaire, demander les autorisations.
- Dans le cas d'une intervention d'un professionnel, s'assurer que tout est en règle : carte professionnelle, agrément EN, ...
- S'assurer qu'aucun élève du groupe ne présente de contre-indication.
- En cas de passage(s) exposé(s) nécessitant l'utilisation d'un matériel montagne de protection contre les chutes, se référer aux protocoles adéquats : protocole alpinisme, protocole escalade, ...
- Adapter le nombre de participants et d'encadrants aux caractéristiques du projet.
- Suivre l'évolution de la météo sur le secteur choisi durant les derniers jours précédents la sortie.
- Envisager un parcours bis ou prévoir une activité en remplacement, au cas où.
- Avoir déclaré le projet à la direction de l'établissement.
- Prévoir une marge horaire de sécurité.
- Adapter le matériel à prendre en fonction des caractéristiques de la course et adapter l'équipement vestimentaire des élèves aux conditions climatiques prévues.
- Au départ de l'établissement, vérifier l'équipement de chacun des participants.
- En cas de doute sur l'un des critères décisionnels, renoncer au projet initial.

Pendant l'activité :

AU DÉPART DE LA COURSE

- Constater les conditions environnementales (vent, T°, ...) et les mettre en lien avec l'ensemble des paramètres existants. Choisir de s'engager ou de renoncer.
- Informer le groupe de la conduite à tenir en cas d'accident.
- Convenir avec l'ensemble du groupe d'une démarche à suivre générale.

TOUT AU LONG DE LA COURSE

- Progresser autant que possible à vue les uns des autres.
- Adapter la vitesse de progression au terrain et à l'élève le plus lent.
- S'enquérir régulièrement de l'état de fatigue des élèves.
- Faire des pauses régulières pour se ravitailler. Encourager les élèves à boire régulièrement.
- Sécuriser tout passage délicat ou exposé ; donner des consignes spécifiques.
- Rester vigilant sur l'ensemble des variables : humaines, météo, environnementales, ...
- Réaliser un point topo de façon régulière.

EN CAS DE RANDO ITINERANTE AVEC NUIT EN EXTERIEUR

- Choisir une zone de bivouac sécurisée. Bien considérer tous les risques : chutes de pierres, chute de branches (vent), montée des eaux (en bord de rivière), ...
- Se renseigner sur les modalités d'accès aux refuges.
- Si possible, déterminer à l'avance l'endroit approximatif où le groupe passera la nuit.
- En cas d'allumage d'un feu de camp, dégager l'espace autour, Pas de feu de camp si l'environnement est hautement inflammable.

Après l'activité :

- Nettoyer le matériel en respectant les recommandations du fabricant
- Noter les problèmes éventuels survenu
- **Bilan de la sortie** : Ressenti des uns et des autres : fatigue, plaisir éprouvé, envie de recommencer... En vue de la préparation d'une éventuelle autre sortie ou projet de stage....

Annexe I : MATERIEL

Le matériel individuel petite randonnée :

- Une paire de chaussures fermées (baskets ou chaussures de montagne).
- Vêtements adaptés + de quoi faire face à une dégradation des conditions météo.
- Petit sac à dos.
- De quoi boire et manger.

Le matériel individuel grande randonnée/itinérance (en supplément du reste) :

- Sac à dos volume moyen à grand (en général, au dessus de 30L).
- Pour la nuit : duvet, tapis de sol
- Vêtements adaptés pour le soir et la nuit.
- Lampe frontale
- Nécessaire pour le repas : quart/popote, couvert(s), ...

Le matériel collectif petite randonnée :

- Téléphone portable chargé.
- De quoi s'orienter : topo et/ou carte du secteur et/ou GPS, boussole, ...
- De quoi se protéger du soleil.
- De quoi se réchauffer.

Le matériel collectif grande randonnée/itinérance (en supplément du reste) :

- Pour la nuit : bâche, tente(s) de camping, ...
- De quoi allumer un feu.

La trousse de secours :

- Fiches secours dans une pochette plastifiée.
- De quoi se protéger du froid : couverture de survie, briquet, réchaud, bougies, ...
- De quoi stopper une hémorragie : garrot industriel, coussin hémostatique ...
- De quoi immobiliser : écharpes triangulaires, attelles, ...
- De quoi découper les vêtements : paire de ciseaux, ...
- Nécessaire de protection du risque infectieux : gants usage unique ou stériles, de quoi désinfecter une plaie, ...
- Nécessaire de bobologie : pince à échardes, pansements divers, ...