

SOUMIS PAR
jsschinznach

ON
09/11/2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Randonnée / Trekking



Dans les camps de jeunes, on organise très souvent des randonnées d'un ou plusieurs jours. Cet article explique comment planifier et mener à bien une telle randonnée.

Généralités

Le responsable d'une randonnée assume une grande responsabilité. Dans la mesure du possible, les responsables inexpérimentés ne devraient pas assumer cette tâche seuls, mais organiser leur première randonnée en collaboration avec un responsable expérimenté.

Il est souvent conseillé de ne pas se contenter d'une simple randonnée , mais d'y intégrer un type spécifique de trekking. Cela peut considérablement renforcer la motivation des participants dans certaines circonstances.

Procédure

* Planification préliminaire
* Planification de l'itinéraire
* Reconnaissance
* Exécution
* Évaluation

Évaluations préliminaires

Tout d'abord, vous devez vous faire une idée générale de la situation. Vous devez déterminer le type de terrain que vous allez parcourir (sans itinéraire précis pour l'instant), ainsi que l'âge des participants et la durée de la sortie.

Une fois ces éléments clarifiés, vous devez vous poser quelques questions fondamentales :

- Ai-je les compétences suffisantes pour planifier et encadrer une randonnée ? Ai-je besoin d'aide ?
- Le programme répond-il aux besoins des participants ? Est-il adapté à leur âge ?

- Dans quelles conditions (concernant le groupe et l'environnement) puis-je animer cette randonnée ? Quelle est la probabilité que ces conditions soient (ou ne soient pas) réunies ?
- Que ferai-je si les conditions ne sont pas réunies (par exemple, en cas de mauvais temps) ? Existe-t-il des itinéraires alternatifs ?

Planification d'itinéraire

Une fois les recherches préliminaires terminées, vous pouvez passer à la planification de l'itinéraire. En général, cela nécessite des cartes et l'élaboration d'un programme de randonnée incluant les temps de marche estimés. Vous trouverez des informations à ce sujet dans les articles correspondants.

Si vous avez besoin d'aide, vous pouvez vous adresser à des contacts locaux, à des guides ou consulter des comptes rendus d'excursion. Ces derniers sont également disponibles en ligne, par exemple sur hikr.org.

Reconnaissance

Surtout dans les régions que l'on ne connaît pas bien, il est recommandé de repérer les itinéraires de randonnée à l'avance. Cette reconnaissance doit être effectuée dans les mêmes conditions que celles du camp (avec le matériel, etc.).

Lors de la reconnaissance, il convient de répondre aux questions suivantes :

- Les sentiers peuvent-ils être parcourus comme prévu ?
- Le temps de marche estimé est-il exact ?
- La réception du réseau mobile est-elle garantie à tout moment ?
- Où peut-on remplir ses gourdes ?
- Pour les randonnées de plusieurs jours : où et comment peut-on passer la nuit (par exemple, en campant) ?
- Où et comment pourrait-on écourter la randonnée en cas de mauvaises conditions ?

Après la randonnée de reconnaissance, les informations recueillies doivent être traitées le plus rapidement possible (afin de ne rien oublier). Les zones sans réseau mobile et les points d'eau doivent être indiqués sur la carte. Le tableau des temps de marche et le choix de l'itinéraire devront peut-être être ajustés si nécessaire.

Préparation

des conditionsmétéorologiques Avant la randonnée, consultez plusieurs fois les prévisions météorologiques et, en fonction de celles-ci et de vos propres observations, décidez si vous allez ou non faire la randonnée.

Mise à jour dutableau des temps de marche

Sur**le tableau des temps de marche**, les temps réels doivent être comparés en permanence aux temps prévus. Si vous prenez un retard important par rapport aux temps prévus, vous vous en rendrez compte immédiatement et pourrez raccourcir l'itinéraire ou prendre d'autres mesures.

Rythme et vitesse
Pendant la randonnée, les courtes pauses (application de crème solaire, prise de photos, etc.) doivent être évitées autant que possible. L'objectif est que le groupe avance à un rythme aussi régulier que possible et que chacun respecte les horaires de pause prévus. Trop d'interruptions peuvent nuire aux performances d'endurance. Lors d'une randonnée avec des enfants, il est conseillé de faire une pause de 5 à 10 minutes toutes les 50 minutes de marche. Le rythme doit être adapté au randonneur le plus lent**. Tout l'art du guide** consiste à repérer rapidement les enfants en difficulté et, par exemple, à alléger le contenu de leur sac à dos.

Aspects psychologiques
Pour les enfants, leur état d'esprit joue un rôle déterminant pour savoir s'ils pourront suivre le rythme pendant une randonnée et s'amuser – ou non. Vous devez informer les enfants du parcours avant la randonnée et les tenir au courant du terrain à venir pendant la randonnée (par exemple, les montées). Vous pouvez également prévoir d'autres moyens de rythmer la randonnée ; par exemple, de nombreux participants apprécient de raccourcir un tronçon du sentier (en forêt) en empruntant un raccourci à travers champs.

Évaluation
Une randonnée doit toujours faire l'objet d'une évaluation. Les données spécifiques au groupe (vitesse de marche, etc.) doivent être consignées afin que le responsable chargé de planifier la prochaine randonnée puisse s'y référer. En particulier lorsque la composition du groupe ne change que légèrement (par exemple, d'un groupe PFILA à un groupe SOLA), les performances du groupe ne varient généralement que de façon marginale.

Activité « Sécurité en randonnée en montagne »
Pour les randonnées en terrain alpin difficile, au moins un responsable doit avoir suivi le module J+S « Sécurité en randonnée en montagne » (obligatoire dans les camps J+S).

Les activités suivantes sont considérées comme des activités de sécurité en randonnée en montagne :

- Bivouac au-dessus de la limite forestière
- Sortie des sentiers en terrain alpin
- Itinéraires présentant un risque de chute ou de chute de pierres
- Randonnées en montagne globalement difficiles

Remarque : les randonnées en montagne traversant des glaciers ne peuvent être effectuées qu'en présence d'un guide de montagne ou d'un moniteur d'alpinisme J+S.
Les randonnées nécessitant des techniques alpines (escalade, descente en rappel) pour franchir des obstacles ne peuvent être effectuées que dans le cadre de la catégorie sportive J+S « Alpinisme – Ski de randonnée ».

Référence

- Image de couverture : avec l'aimable autorisation du groupe de jeunes de Schinznach / Manuel Meier

- Contenu : comprend, entre autres, la brochure J+S « Trekking — En mouvement »

Weitere Informationen

Categories
Technologie et activités de plein air

Tags
Randonnée

Vieux
8 à 12 ans

Nombre de participants
1–20
20–30
30 – 100

Bible
Cette information manque.

Durée
Aucune donnée disponible.

Matériau
Beaucoup de travail

Téléchargement du fichier
Pas de téléchargement de fichiers

KI Generierter Inhalt
Contenu
Categories
Tags
Vieux
Nombre de participants
Bible
Durée
Matériau

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/fr/wiki/art/randonnee-trekking