

Randonnée

Recommandations pédagogiques

Activité à encadrement renforcé	Selon le cas
Avec diplôme	
Cycle 1	OUI Marche en milieu naturel
Cycle 2	OUI
Cycle 3	OUI

La principale caractéristique du milieu montagnard est le changement rapide de température et de météo. Les conditions météorologiques peuvent passer d'un extrême à l'autre et il faut donc préparer son équipement pour toutes les éventualités.

Quatre critères essentiels déterminent la zone de montagne : l'environnement, la pente, l'altitude et la climatologie. Trois autres critères permettront de définir la cotation de chaque randonnée : l'effort, la technicité, le risque.

Ainsi, **la haute montagne** peut se caractériser par :

- la présence de roches, de glaciers, de zones habituellement enneigées l'été
- par des dénivelés importants.

Les conditions météorologiques y sont particulièrement difficiles, donc dangereuses.

La fréquentation de ces zones peut nécessiter à tout moment l'utilisation de matériels et de techniques relevant de l'alpinisme.

La haute montagne est interdite aux groupes de mineurs de moins de 12 ans, donc elle est interdite aux enfants de l'école primaire.

D'autre part, **la moyenne montagne** peut se caractériser par la présence de l'homme dans un espace rural montagnard accessible par des sentiers, par des zones pastorales en limite supérieure. Sa fréquentation ne nécessite pas l'utilisation de matériels ou de techniques de l'alpinisme mais requiert des précautions tenant compte des dangers inhérents au milieu montagnard.

Recommandations pour l'école primaire

Dans la moyenne montagne, on différenciera la marche en milieu naturel de la randonnée alpine.

Lieux d'activités

*** La marche en milieu naturel** se déroule

- sur des sentiers ou des chemins larges, faciles et balisés, non enneigés, sans passages délicats ni caractère technique excluant tout accident de terrain important,
- sur des secteurs de proximité ou des espaces sécurisés
- sans dangers objectifs
- permettant un accès facile à un point de secours et d'alerte proches (moins de 30').

La marche en milieu naturel est considérée alors comme une sortie occasionnelle. Elle ne nécessite pas l'intervention d'intervenants (qualifiés ou bénévoles) agréés. Les personnes requises pour l'accompagnement doivent être autorisées par le directeur d'école.

Les critères du risque et de l'effort permettant de déterminer la cotation des itinéraires de la marche en milieu naturel seront strictement inférieurs à 3 (voir fiche « procédures administratives »)

*** La randonnée alpine** est une activité d'éducation physique et sportive. A l'école, elle se déroule sur sentier pas toujours balisé. Elle exclut un niveau de difficulté qui nécessiterait l'utilisation de matériel et des techniques de l'alpinisme pour assurer la sécurité. Sa fréquentation requiert toutefois des précautions tenant compte des dangers inhérents à la montagne.

Le critère du risque déterminant la randonnée alpine sera strictement supérieur à 3 (voir fiche « procédures administratives »).

Cette activité nécessitera en amont une unité d'apprentissage sur la course longue.



<u>LA MARCHÉ EN MILIEU NATUREL</u> 3h de marche maximum aller-retour hors temps de pause /accès facile à un point de secours	<u>LA RANDONNÉE ALPINE</u> 5h de marche maximum sur la journée (hors temps de pause).
les élèves de cycle 1 pourront évoluer sur un dénivelé positif n'excédant pas 300 m	Activité non autorisée en cycle 1
les élèves de cycle 2 pourront évoluer sur un dénivelé positif n'excédant pas 400 m	les élèves de cycle 2 pourront pratiquer la randonnée alpine jusqu'à 600 m de dénivelé positif
les élèves de cycle 3 pourront évoluer sur un dénivelé positif n'excédant pas 500 m	les élèves de cycle 3 pourront pratiquer la randonnée alpine jusqu'à 800 m de dénivelé positif, voire jusqu'à 1000 m si projet particulier.

Recommandations :

La sécurité en montagne et la réussite d'une sortie résultent autant d'un état d'esprit et du sérieux mis dans sa préparation que de la seule application des textes qui ne peuvent englober toutes les situations.

A) Avant la randonnée :

- S'informer, avant le départ, **des conditions météorologiques**, préciser les dernières consignes de sécurité (utilisation exclusive du sifflet en cas d'urgence), **vérifier le matériel...**
- **Reconnaître tout l'itinéraire :** temps de marche prévu, type de chemin, passages réclamant de la vigilance, lieux de pique-nique, points d'eau (cf. demande d'autorisation au directeur pour marche en milieu naturel).
- **Dans les quelques jours qui précèdent la sortie**, il est souhaitable, que le maître, responsable, le fasse, de manière à détecter et ainsi éviter des dangers éventuels récents (chute de pierres...).
- **Choisir un parcours adapté** aux possibilités des élèves (éventuellement, prendre l'avis d'un AMM...).
- **Prévenir la gendarmerie** la plus proche de l'activité (date, horaire, itinéraire).
- **Se renseigner sur les délestages éventuels** des retenues, auprès de l'EDF...auprès des communes traversées.
- **Demander l'autorisation écrite des parents** après information sur le projet si celui-ci se déroule, même en partie, hors temps scolaire.
- **Prévoir, carte, boussole, sifflets, sac poubelle...**
- **Emporter une trousse médicale de premiers soins** et, en fonction du lieu de sortie, un aspi venin.
- Prévoir à l'école ou au centre d'accueil, une personne responsable qui puisse renseigner avec précision sur :
 - l'itinéraire, l'horaire effectif du départ et celui du retour
 - le nombre, l'âge et l'équipement des enfants
 - l'équipement individuel et collectif emporté

Cette personne aura pour mission d'alerter la gendarmerie locale en cas de retard inexplicable.

- **Prévoir un retour, même en cas de beau temps, bien avant la tombée de la nuit.**
- **Préparer la sortie avec les élèves**, en leur donnant des précisions sur :
 - les vêtements à emporter obligatoirement : pull, casquette, vêtement de pluie, sac à dos, bonnes chaussettes, bonnes chaussures...
 - les vivres (ne pas trop se charger, pas de bouteille, mais une gourde... barres énergétiques).
- **Noter les numéros de téléphone de la gendarmerie et des secours.**
- **Prévoir de prendre un téléphone portable.**
- Apprendre à tous, le code international des signaux de détresse (voir annexe 1).
- Informer tous les intervenants sur la conduite à tenir en cas d'accident.

B) Pendant la randonnée :

- S'informer, avant le départ, des conditions météorologiques, préciser les dernières consignes de sécurité (utilisation exclusive du sifflet en cas d'urgence), vérifier le matériel... et ne pas

Proposition
d'organisation
pédagogique

	<p>oublier le téléphone portable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Régler la vitesse de progression, éviter l'accordéon. - Ne laisser aucun enfant en arrière grâce à un ou deux adultes « serre-file ». - Eviter, pendant les arrêts, la dispersion. - S'hydrater régulièrement. - S'assurer fréquemment que tous les enfants sont là. - Ne rien laisser sur le terrain, après le casse-croûte. - Faire demi-tour, suspendre la randonnée en cas d'imprévu ou si le mauvais temps menace. Si le groupe se trouve pris sous un orage soudain, regrouper les élèves dans un endroit non exposé (creux de terrain) et attendre un meilleur moment pour redescendre. Ne pas rester (ou courir) sur une crête ou sous un arbre isolé. - Réconforter et réchauffer le blessé, en cas d'accident qui paraît grave. Toujours, minimiser à tous, la gravité de l'accident. Avertir les secours, donner le lieu précis de l'accident. Connaître les signaux de détresse. (voir annexe 1) - En cas d'organisation fragmentée, prévoir deux adultes par groupe (1 devant, 1 derrière) - Adapter la formation de marche aux configurations du terrain. - Veiller aux signes de fatigue. On placera le ou les élèves les plus fatigués juste derrière celui qui guide la randonnée. - Etre toujours visible d'un participant (voir devant, être toujours vu de derrière). - Respecter les itinéraires prévus, ne pas prendre de raccourcis. <p>Ne pas stationner à proximité du lit des cours d'eau (délestage des retenues). Eviter les abrupts, éboulis...</p>
<p>Conditions de pratique et matériel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'équipement du randonneur devra faire l'objet d'un travail préalable à la randonnée. On ne manquera pas d'aborder : <ul style="list-style-type: none"> - La tenue vestimentaire (prévoir plusieurs couches de vêtements) - Les chaussettes et les chaussures - Le sac à dos - Le contenu du sac à dos
<p>Remarques</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Renseignements complémentaires auprès du CPC-EPS • Pour vous aider dans votre préparation voir : <ul style="list-style-type: none"> • les signaux de détresse dans « procédures administratives » • les questions à se poser, en annexe ci-dessous

Annexe

Les questions à se poser

Une sortie en montagne est toujours une aventure unique, car les conditions dans lesquelles elle se déroule, résultent de l'itinéraire, de la météo, de la compétence de l'encadrement, du matériel utilisé et des participants eux-mêmes.

Cependant, afin de cerner, au plus près, toutes ces conditions, les 40 questions ci-dessous doivent vous aider à vérifier que les différents problèmes qui peuvent se présenter ont été abordés lors de la préparation de la sortie.

A) L'itinéraire :

- # - Le but de la sortie est-il connu de tous ?
- # - L'étude détaillée sur une carte au 1/25000^{ème} a-t-elle été réalisée ?
- # - Avez-vous identifié les points caractéristiques de l'itinéraire (bifurcations, difficultés...) ?
- # - Vous êtes-vous renseigné auprès des professionnels sur les conditions actuelles de l'itinéraire ?
- # - Avez-vous calculé les dénivelés, la durée de la randonnée ? (à titre indicatif, avec un groupe non entraîné, gravir 250m de dénivelé à l'heure est déjà un rythme soutenu. Pour la descente, il faut compter la moitié du temps de montée. N'oubliez pas, également, d'inclure dans la durée totale les temps de pause, de visite et d'observation)
- # - Avez-vous fixé l'heure de départ afin de permettre un retour avant 17 heures ? (l'observation de la nature et les conditions de progression sont meilleures tôt le matin, de même que les risques d'orage se situent en fin d'après-midi)

B) Les conditions météorologiques :

- # - Avez-vous consulté les derniers bulletins météorologiques locaux ? (Tél : 08 99 71 02 66 pour les P.O. ; service payant, ou internet)
- # - Ces informations météo sont-elles valables pour la durée totale de la randonnée ?
- # - Les précédentes pluies remontent-elles à plus de 24 heures ? (l'herbe humide est glissante...)
- Etes-vous capable d'apprécier vous-même les évolutions locales du temps ? (types de nuages, orientation des vents...)

C) Les pratiquants :

- # - Ont-ils des chaussures dont la semelle est adaptée à la marche en terrain varié et qui ne leur fasse pas mal aux pieds ?
- # - Connaissent-ils les risques potentiels de l'itinéraire ? (herbe glissante, cailloux pouvant rouler sur la pente...)
- Ont-ils déjà effectué des randonnées en montagne ?
- Connaissez-vous leurs aptitudes à réaliser une sortie de ce type ?
- Tous les pratiquants connaissent-ils le but de la sortie ?
- Le groupe est-il homogène ? Faut-il faire des sous-groupes ?
- Les pratiquants sont-ils protégés contre l'action du soleil ?
- Ont-ils des vêtements qui leur permettent de se découvrir ou de se couvrir rapidement ?
- S'ils portent du matériel, le sac est-il adapté et pas trop lourd ?
- Ont-ils suffisamment à boire pour la journée ? 1 l ?
- Y a-t-il possibilité de refaire le plein durant la randonnée ?
- Ont-ils de quoi s'alimenter au cours de la sortie sous une forme adaptée ?
- Les élèves ont-ils été sensibilisés à l'alimentation du sportif ? avant et pendant l'effort.
- Connaissent-ils ceux qui vivent en montagne et leurs problèmes ? (bergers, agriculteurs, forestiers...)
- Sont-ils capables de reconnaître quelques éléments de faune, flore, minéraux qu'ils

	<p>peuvent rencontrer ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peuvent-ils reconnaître les paysages et les sites qu'ils vont découvrir ? • Ont-ils été associés à la préparation de la sortie ? <p style="text-align: center;">D) <u>L'encadrement</u> :</p> <p># - Tout l'encadrement connaît-il le but, l'itinéraire et les points caractéristiques de la randonnée ?</p> <p># - Sait-il lire une carte au 1/25000^{ème} et se repérer sur le terrain ?</p> <p># - Le groupe est-il encadré selon les normes prévues ?</p> <p># - L'encadrement est-il équipé convenablement ?</p> <p># - Un responsable par groupe ainsi qu'un serre-file sont-ils désignés ?</p> <p># - L'encadrement a-t-il une qualification reconnue ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'encadrement connaît-il bien le groupe, est-il capable de prévoir les réactions des jeunes et de les contrôler ? • L'encadrement a-t-il déjà effectué cette sortie ? • Est-il à même de répondre aux questions sur la vie locale, la nature, les paysages ? • A-t-il une expérience des sorties de ce type en montagne ? <p style="text-align: center;">E) <u>La sécurité et le secours</u> :</p> <p># - Avez-vous imaginé, lors de votre préparation, les divers problèmes matériels ou les incidents auxquels vous pourriez être confrontés ?</p> <p># - Avez-vous envisagé au sein de l'équipe les mesures à prendre en cas d'incident ou de problème ? (secourir, prévenir, conduite du groupe...)</p> <p># - Y a-t-il à l'école, au centre, une personne qui connaisse les caractéristiques de la sortie et puisse, le cas échéant, prévenir la gendarmerie d'un retard inexpliqué ?</p> <p># - Avez-vous une trousse de secours que vous savez utiliser ?</p> <p># - L'un des encadrants est-il titulaire d'un diplôme de secouriste ?</p> <p># - Avez-vous prévu un itinéraire de repli sûr et connu également du centre ou de l'école ?</p> <p style="text-align: center;">Avez-vous sincèrement répondu OUI à toutes les questions ? Dans ce cas, toutes les conditions semblent réunies pour une sortie réussie.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous avez répondu NON à une ou plusieurs questions précédées du signe « # » : ATTENTION. Vous devez mieux préparer votre randonnée. Il y va de votre sécurité et de celle des élèves. • Si vous avez répondu NON à d'autres questions, vous risquez de faire passer les participants à côté de découvertes enrichissantes ou d'avoir à gérer des problèmes qui risquent de gâcher votre plaisir.