



Sport de camp/Trekking: 3x3 – Activités itinérantes

Méthode 3x3 Sport de camp/Trekking

	Conditions	Terrain/Environnement	Facteur humain	
			Groupe	Moniteurs
Planification A l'avance Quelle sera la situation?	<ul style="list-style-type: none"> • A quelles conditions doit-on s'attendre pendant l'activité en fonction de la saison, du moment de la journée? • Conditions météorologiques typiques (neige, orage, forte chaleur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles difficultés comporte le terrain? • Comment l'activité doit-elle être adaptée à l'environnement? • Comment est-ce que je me représente le terrain en me basant sur la carte nationale? • Ouvrages spécialisés (description d'itinéraires) • Reconnaissance, connaissances personnelles • Vues aériennes, photos • Itinéraires de remplacement, «portes de sortie» • Zones de tranquillité pour le gibier 	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle est la composition prévue du groupe? • Quelles sont les prédispositions des participants? • Quel est l'équipement nécessaire pour l'activité prévue? • Calcul du temps de marche 	<ul style="list-style-type: none"> • Comment le groupe doit-il être structuré et dirigé? • De quelles connaissances et de quelle expérience dispose chaque moniteur pour l'activité prévue? • Matériel personnel • Matériel de groupe • Condition physique • Motivation pour atteindre quel objectif? • Responsabilité

Quels sont les dangers?
Quelles mesures faut-il prendre contre ces dangers?

Sur place Juste avant l'activité Les hypothèses avancées lors de la planification sont-elles confirmées?	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont véritablement les conditions sur place? • Les conditions permettent-elles de réaliser l'activité? • Conditions météorologiques actuelles (précipitations, température, vent, visibilité) • Prévisions pour la journée 	<ul style="list-style-type: none"> • L'activité se déroule-t-elle à l'endroit prévu, sur l'itinéraire prévu? • Etat des chemins, chemins barrés, ruisseaux, champs de neige • Information des personnes sur place • Itinéraires de remplacement • Zones de tranquillité pour le gibier 	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle est la véritable composition du groupe? • La taille du groupe est-elle judicieuse et adaptée à l'activité? • Quelles sont les prédispositions physiques et psychiques des participants? • Les participants sont-ils suffisamment équipés? • Motivation • Dynamique de groupe • Forme physique/Fatigue 	<ul style="list-style-type: none"> • Y a-t-il suffisamment de moniteurs? • Faut-il adapter la répartition du groupe?
---	---	---	--	--

En résulte-t-il de nouveaux dangers?
Les mesures doivent-elles être adaptées ou complétées?

Pendant l'activité En route, constamment Les hypothèses avancées lors de la planification sont-elles confirmées? Comment les facteurs évoluent-ils?	<ul style="list-style-type: none"> • Comment les conditions évoluent-elles pendant l'activité? • Les conditions permettent-elles de réaliser l'activité? Celle-ci doit-elle être adaptée, voire interrompue? • Conditions météorologiques actuelles (précipitations, température, vent, visibilité, brouillard, signes d'orage) • Crues, niveau des cours d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Le terrain correspond-il à ce que j'imaginai? • Comment est-ce que j'adapte l'activité au terrain réel? • Qu'est-ce qui nous attend? • Surfaces de neige ancienne • Chute de pierres • Risque de glissade et de chute • Itinéraires de remplacement 	<ul style="list-style-type: none"> • Comment l'état physique/psychique du groupe/des participants évolue-t-il? • Comment la dynamique du groupe influence-t-elle l'activité? • Est-il possible de scinder le groupe? • Motivation, discipline • Condition physique, réserves d'énergie • Dynamique de groupe • Vérifier constamment si l'horaire est respecté; «bouffeurs de temps»? 	<ul style="list-style-type: none"> • Les moniteurs sont-ils en bonne condition physique? • Les moniteurs sont-ils en mesure d'assumer la responsabilité prévue? • Les moniteurs sont-ils en mesure de s'affirmer?
---	---	---	---	--

En résulte-t-il de nouveaux dangers?
Les mesures doivent-elles être adaptées ou complétées?

Equipement

Randonnée d'une journée

Par personne

- Chaussures de marche
- Protection contre la pluie et le vent (veste et pantalon)
- Protection contre le froid (pull-over, pantalon, éventuellement bonnet, gants)
- Protection contre le soleil (couvre-chef, crème solaire, lunettes de soleil)
- Thermos, gourde ou bouteille PET (au moins 1,5 litre)
- Tee-shirt et pull de rechange dans un sac en plastique (pour se changer au sommet)
- Couteau de poche
- Aide-mémoire en cas d'urgence dûment rempli
- Médicaments personnels
- Provisions (également en-cas)
- Eventuellement bâtons de randonnée

Par groupe

- Cartes, guides, boussole
- Pharmacie
- Couverture de survie, crayon et bloc-notes
- Ficelle
- Téléphone portable, éventuellement radio Rega
- Petit sac en plastique pour les déchets
- Eventuellement sifflet
- Eventuellement altimètre, récepteur GPS (avec batteries/piles de rechange)

Matériel supplémentaire pour les randonnées de plusieurs jours/bivouacs

Par personne

- Sac de couchage (dans sa housse de compression), dans un sac en plastique ou une housse imperméable
- Matelas isolant
- Habits de rechange: sous-vêtements, tee-shirts, chaussettes
- Gobelet, assiette, couverts; linge à vaisselle dans un petit sac
- Affaires de toilette, petit linge (en microfibre)
- Lampe frontale ou de poche (piles)
- Sac en plastique pour le linge sale
- Eventuellement maillot de bain
- Eventuellement tongs (pour après la marche)

Par groupe

- Tente légère, si possible avec matelas de sol
- Réchaud, combustible, protection contre le vent
- Allumettes, journaux, ficelle
- Set de casseroles, louche, couteau-éplucheur
- Eponge à casseroles, produit vaisselle écologique

- Provisions (ne pas oublier les épices, le sel, le bouillon, le thé, le sucre), y compris ration de secours pour une journée
- Jeux: yass, jeu d'échecs de voyage, Yatzy ou autres
- Papier toilette (enterrer ou brûler après usage)
- Eventuellement bêche pour creuser les latrines

Eau potable

- Transporter l'eau potable uniquement dans des récipients parfaitement propres
- La protéger du soleil et de la chaleur
- Rincer, si nécessaire, les gourdes aux fontaines et les remplir d'eau fraîche
- Puiser l'eau le plus près possible de la source
- Utiliser uniquement de l'eau froide, incolore et inodore
- Faire bouillir l'eau des ruisseaux (l'eau bouillie se conserve au maximum 12 h!)
- Utiliser des pastilles pour désinfecter l'eau (à base de chlorure d'argent, en vente en droguerie ou en pharmacie)
- Eviter si possible de faire fondre de la neige (consommation élevée de combustible)

Réalisation

Avant le départ

- Appliquer la méthode 3 x 3 (ligne «Juste avant l'activité»)
- Contrôler l'équipement des participants/groupes
- Vérifier l'état de charge du téléphone portable pour les urgences
- Se mettre d'accord sur l'itinéraire avec les moniteurs au début de l'activité s'il y a plusieurs variantes possibles

Au départ

- Communiquer par téléphone le nombre exact de participants aux gardiens de cabane, aux entreprises de transport et aux autres personnes concernées
- Adapter l'allure à la personne la plus faible du groupe: la plupart des débutants partent trop vite
- Communiquer clairement les règles de comportement

Pauses

- Adapter les pauses en fonction de la situation et du groupe
- Communiquer la durée de la pause ou le temps de marche
- Faire la pause de midi après avoir couvert environ les $\frac{2}{3}$ du parcours
- Faire le plein d'eau potable (prévoir des possibilités en cours de route)

Sécurité

Dangers et risques

Risque de glissade et de chute

Bien organiser le groupe et le conduire prudemment, surtout en descente, dans les terrains abrupts (éboulis, pentes neigeuses ou recouvertes d'herbe), le danger étant potentiellement plus élevé.

Surfaces de neige ancienne

Éviter les surfaces de neige ancienne avec risque de chute. Ne les traverser qu'à des endroits manifestement sûrs et ne glisser ou jouer dans ces champs de neige que s'il n'y a pas de risque de chute et s'il y a suffisamment de place pour s'arrêter sans le moindre danger.

Rayonnement solaire

Porter des habits légers, appliquer une crème solaire avec un indice de protection élevé et boire suffisamment.

Chutes de pierres

Le risque de chutes de pierres existe en particulier dans les éboulis en pente, les ravins caillouteux et directement au pied des parois rocheuses.

Comportement à adopter:

- Bannir les pauses; rester le moins longtemps possible dans la zone dangereuse.
- Traverser en petits groupes; serrer les rangs et maintenir une bonne distance entre les groupes. Marcher avec précaution et ne pas faire rouler intentionnellement de pierres avec les pieds; laisser passer un seul groupe à la fois dans la zone dangereuse.
- Franchir individuellement les passages courts.
- Faire attention au risque plus élevé en cas de réchauffement après une nuit de gel, en cas de pluie ou après un orage.

Changement de temps

Rebrousser chemin au bon moment. Emporter suffisamment d'habits chauds. Chercher refuge dans une cabane.

→ Où se situent les cabanes ou les abris le long du parcours?

Orage

Seuls les bâtiments équipés de paratonnerres et les véhicules offrent une bonne protection contre les orages. Tous les autres endroits, en particulier les tentes, n'offrent qu'une protection minimale, voire pas de protection du tout.

- Adapter la randonnée en fonction de l'activité orageuse. En cas de risque d'orage, interrompre l'excursion à temps.
- Se mettre à l'abri au plus tard au premier coup de tonnerre. Le tonnerre s'entend à une distance de 10 à 15 km. Si aucun lieu sûr n'est atteignable, éviter les sommets et les crêtes et redescendre le plus rapidement possible, de préférence par le versant de la montagne non exposé à l'orage.

- Être attentif aux signes annonciateurs, tels que les nuages d'orage (cumulonimbus) ou la chute rapide de la pression atmosphérique.
- Se tenir à distance des grands arbres et des objets hauts ou en métal; s'abriter si possible dans une cuvette ou un ravin. S'accroupir, les bras le long du corps et les pieds joints, pour réduire la tension de pas. Ne jamais s'allonger sur le sol ni s'appuyer contre une paroi rocheuse.

Concept de sécurité

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

Solutions de remplacement

- Prévoir une variante en cas de mauvais temps
- Choisir la variante «beau temps» ou «mauvais temps» (ou reporter l'activité)
- Prévoir des possibilités pour raccourcir le parcours ou passer autre part

Points stratégiques

- Se ménager toujours la possibilité de rebrousser chemin.
- Noter différents points de retour ou «portes de sortie» sur la carte et décider sur place s'il est possible de poursuivre l'excursion ou s'il faut faire demi-tour voire raccourcir le parcours.
- Définir le «point de non-retour»: à partir de là, il n'y a plus de retour possible (il ne reste plus que la fuite en avant). Discuter au préalable de la conduite à adopter en pareil cas avec toute l'équipe de moniteurs.

Renseignements à prendre peu avant le départ

- Connaître/Communiquer toutes les informations à court terme!
- Consulter les prévisions météorologiques (téléphone, Internet).
- Informer les chemins de fer, la cabane (heure d'arrivée, nombre de participants).
- Communiquer au coach tout changement de programme important.

Équipement

→ Vérifier que chacun a ce qu'il faut.

- Chaussures de marche (à contrôler chez tous les participants): sont-elles adaptées à l'excursion prévue, que faire avec les enfants/les jeunes qui ne sont pas équipés correctement?
- Sac à dos: réglé et rempli correctement (contrôler éventuellement le poids).
- Habillement: vêtements de rechange, pull-over et protection contre la pluie.
- Boissons (au moins 1,5 litre) et nourriture en quantités suffisantes?

Règles de comportement

→ S'assurer que tout le monde est au clair sur le déroulement de l'activité.

- Garder un contact visuel au sein du groupe.
- Mettre un moniteur devant et un derrière dans chaque groupe (les moniteurs ouvrent et ferment la marche).
- Rappeler les règles à respecter en randonnée (points clés: déchets; chutes de pierres, raccourcis sur des chemins étroits, autres dangers).
- Prévoir des pauses et des haltes: quand manger et boire, durée des pauses?
- Savoir où se trouvent les moniteurs dans le groupe et qui a une pharmacie.
- Suivre rigoureusement les instructions des moniteurs dans les zones dangereuses.

Concept d'urgence

→ S'assurer que tous les moniteurs connaissent la marche à suivre en cas d'urgence.

- Remplir l'aide-mémoire en cas d'urgence, en expliquer encore une fois le fonctionnement.
- Communiquer le numéro du téléphone portable aux participants.
- Connaître la marche à suivre en cas d'urgence et transmettre les informations:
 - Observer – Réfléchir – Agir
 - Donner l'alerte – Sécuriser le lieu de l'accident – Mettre le blessé en sûreté – Prodiguer les premiers secours

Nuitée

Cabane

- Annoncer l'arrivée du groupe au gardien et recevoir ses instructions
- Transmettre les instructions aux participants
- Enlever les vêtements mouillés; enfiler des habits chauds et secs
- Enlever, si possible, les vêtements trempés devant la cabane, les secouer et les suspendre à l'endroit prévu
- Planifier l'étape du lendemain, étudier les prévisions météorologiques; jouer, lire
- S'inscrire dans le livre de cabane; noter l'itinéraire prévu pour le lendemain
- Présenter le programme du lendemain
- Remettre les chambres en ordre avant de quitter la cabane

Bivouac

Choix de l'emplacement

- Jamais dans une zone de protection
- Endroit si possible plat; éviter les cuvettes (risque d'accumulation d'eau)
- Si les conditions météorologiques et les prévisions sont mauvaises, éviter les endroits exposés (arête rocheuse, sommet, pente avec risque de chutes de pierres)
- A l'abri du vent
- Pas de risque d'inondation: en montagne (en cas de forte pluie, les petits ruisseaux peuvent très rapidement se transformer en rivières déchaînées)
- Suffisamment d'espace pour ne pas trébucher sur la tente de son voisin
- Pas de risque de chute aux alentours (surtout dans l'obscurité)
- Eau potable à proximité (source, ruisseau, éventuellement champ de neige)
- Pas d'animaux pâturant dans les environs (pâturage clos)

Arrivée à la place de bivouac

- Enlever les vêtements mouillés et enfiler des habits secs
 - Enfiler éventuellement une veste (risque de refroidissement)
 - Protéger le matériel de l'humidité en cas de pluie
 - Donner aux participants les informations nécessaires 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)
 - Endroit où se laver
 - Répartition des tâches
 - Monter les tentes (pas à des endroits exposés)
 - Aller chercher de l'eau, faire la cuisine
 - Creuser un trou ou définir un endroit pour les latrines (à une certaine distance; conserver le papier toilette dans un sac en plastique hermétique; le brûler après usage)
- Important: Ne pas creuser de rigoles autour des tentes (préservation de l'espace alpin)

Démontage du bivouac

- Nettoyer l'emplacement
- Eliminer les restes de nourriture
- Remblayer/Recouvrir le trou des latrines