

# 5. Randonnée

## AVANT LA LEÇON

### Informations sur les élèves

Connaître les caractéristiques du groupe d'élèves (niveau, expérience, autonomie...). Prendre connaissance des PAI, PPS, fiches d'urgences, élèves à besoins particuliers.

**Définir un itinéraire adapté (longueur, dénivelée, technicité des sentiers et temps) aux élèves les plus fragiles.**

### Informations sur le lieu de pratique :

Connaître le lieu de pratique, une reconnaissance du site est souhaitée.

Repérer les zones potentiellement dangereuses, prévoir une organisation spécifique sur ces passages (points de regroupement, positionnement des encadrants, consignes à donner aux élèves). Les passages engagés de type alpin sont à proscrire.

Prévoir un itinéraire de repli (itinéraire de réchappe permettant de raccourcir le parcours) et éventuellement des abris.

Informers les usagers du site (ONF, Mairie, Sociétés de chasse, travaux forestiers et si possible les propriétaires privés...) de la présence, se renseigner sur la présence de troupeaux en alpage (<https://isereoutdoor.fr/fr/actu/3986>).

Vérifier l'état du réseau téléphonique et privilégier les itinéraires où le téléphone passe pour pouvoir prévenir rapidement en cas d'accident. En cas d'hébergement, vérifier l'agrément Accueil Collectif de Mineurs (ACM).

### Les modalités d'organisation :

Informers les parents, la direction de l'établissement (une fiche descriptive de la randonnée : point de départ, itinéraire, horaires, liste des participants et des encadrants, numéros de téléphone...).

**Consulter la météo** du jour et tenir compte de celle des jours précédents pour maintenir ou non la sortie (vigilance par rapport à l'évolution orageuse, au vent, aux températures). Définir un **encadrement adapté** aux caractéristiques des élèves et à celles de l'itinéraire choisi qui permet de prévenir rapidement en cas d'accident et de ne pas laisser le groupe seul.

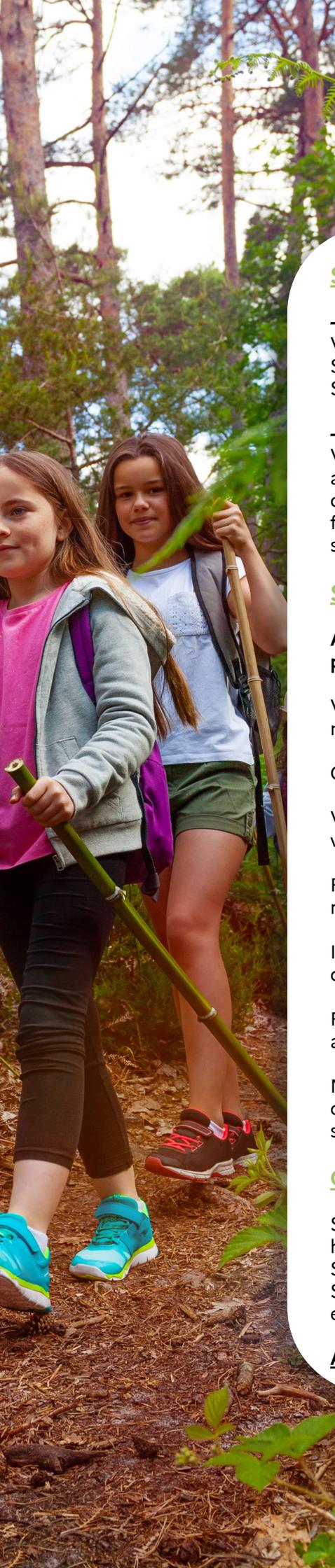
### Usage et choix du matériel

Prévoir un équipement adapté pour les élèves : lunettes solaires, couvre-chef (bonnet ou casquette selon la saison), chaussures de sport, tenue adaptée (privilégier le multicouche : couche chaude et coupe-vent), sac à dos avec gourde d'eau et alimentation adaptée à la durée prévue.

### **À prévoir pour les encadrants :**

- liste des participants et des encadrants avec leur numéro de téléphone,
- un sac à dos avec trousse de secours, PAI et fiches d'urgence, couverture de survie,
- carte IGN 1/25000 du secteur,
- lunettes solaires, bonnet ou casquette et gants en sus, crème solaire, barres de céréales, eau, téléphone portable en état de fonctionnement, un sifflet, de quoi réparer (couteau, cordelette, ruban adhésif...), lampe frontale.





# PENDANT LA LEÇON

## Sécurité anticipée

### - **L'enseignant :**

Vérifier la présence du matériel prévu.

S'assurer que chaque élève possède le matériel et la tenue adaptée.

Se placer en tête et nommer un serre-file.

### - **Les élèves :**

Vérifier que les élèves connaissent les consignes de sécurité et le rôle de chacun au cours de la progression : respect des allures et des positions dans le groupe, du rythme du plus lent, rester derrière l'animateur de tête et devant le serre-file, suivre les consignes de l'encadrant pour les portions de route, rester sur les sentiers.

## Sécurité « in situ »

**Analyser régulièrement le terrain, la météo et les conditions de progression pour, si nécessaire, adapter l'itinéraire ou RENONCER.**

Vérifier régulièrement la présence de chacun et le respect des consignes (les rappeler si nécessaire).

Contrôler qu'aucun élève ne soit en difficulté.

Veiller à l'adaptation des tenues vestimentaires (enlever une couche de vêtement pendant l'effort).

Prévoir des pauses régulièrement. Cela permet de bien s'hydrater et de manger mais également de pouvoir remotiver les élèves les plus en difficulté.

Informers les élèves du lieu où l'on se trouve sur la carte (savoir se situer en cas d'accident).

Respecter sur une chaussée les emplacements réservés aux piétons (trottoirs, accotement).

Ne rien cueillir pendant la randonnée (fleurs protégées, plantes, baies, champignons toxiques...). En cas de ravitaillement, s'assurer que l'eau de la source soit potable.

## Construire des compétences chez tous les élèves :

Savoir que faire en cas : d'un accident, d'une mauvaise rencontre (animale, humaine), d'un égarement.

Savoir suivre un itinéraire.

Savoir adapter et réguler son rythme de marche à l'itinéraire, à la longueur d'un effort en randonnée.

**Après :** surveiller les signes de la maladie de Lyme (fièvre, rougeurs...).