

Préparation d'une sortie terrain.

1. Quel public ? quel temps de marche ?

La première question qui doit venir à l'esprit de l'animateur est de s'adapter au niveau et à l'âge des clients.

Contrairement aux idées reçues, un groupe de personnes âgées habituées à la randonnée ou sportif peut effectuer une grande randonnée sans problèmes. Attention cependant aux gros dénivelés et à la chaleur (une personne âgée ressent moins le besoin de boire et est plus soumise à la déshydratation et donc aux crampes). Vous pouvez tabler sur une journée entière de randonnée à un rythme de 3.5 km/h avec un faible dénivelé. En cas de dénivelé élevé, réduire le rythme à 1.5 km/h ou en montagne 300 Mètres de montée par heure.

Quoiqu'il en soit, le jour de votre randonnée, ce seront les derniers qui définiront votre rythme de progression (Cf. cours consignes de sécurité).

Pour les enfants, considérer que vous pouvez leur faire faire beaucoup de choses même si leurs parents vous assure qu'ils n'aiment pas marcher : Un animateur sympathique, un paysage attrayant ou l'assurance de voir des bestioles et un rythme tranquille = des enfants qui remarqueront sans problèmes !!! Et vous suivront ensuite jusqu'au bout du monde... (Exemple de Marie, 7 ans, qui ne voulait pas entendre parler de randonnée mais qui voulait quand même voir un volcan = Elle suit un programme de 10 jours de randos sans broncher et depuis tance ses parents pour aller en rando tout les week end).

Pour un groupe d'enfant, Prévoir 2h30 de randonnée par demi journée avec une moyenne de 3km/h. Si dénivelé de 250m en monté abaisser le rythme à 1km/h.

A titre d'exemple, la montée du Puy de Dôme par le chemin des muletiers depuis le col de Ceyssat s'effectue en 1h10 en moyenne avec 4 pauses de 5 Minutes. En adoptant un rythme très lent.

2. Le choix du lieu

Vous ne devez pas perdre de vue que vous devez rester dans vos prérogatives. Ne pas choisir un site classé en zone de montagne. Dans le cas de notre région, le massif des Monts Dore ne l'est pas, ceci dit les abords des sommets principaux sont techniques et parfois dangereux, s'il vous arrive quelque chose sur ces terrains, votre cas fera sûrement jurisprudence. En revanche des sites comme le fond de la vallée de Chaudefour, le lac Pavin sont « accessibles ».

Dans le cas de la Chaîne des Puys, le terrain est facile tant que vous restez sur le plateau. Certaines randonnées accédant aux sommets sont faciles à condition de les prendre dans le bon sens ou d'être ferme sur les consignes de sécurité.

Quoiqu'il en soit vous devez éviter les endroits techniques : gros dénivelé, chemins pierreux, descente boueuses etc.

Et surtout, vous méfiez de la météo : Risques d'orages (attention aux alertes météo). Températures caniculaires, choisir des replis vers des zones de forêt. En montagnes, sur les crêtes, on ne ressent pas la chaleur, le corps se déshydrate rapidement, il faut beaucoup boire. Mais surtout, gare aux coups de soleil !

Température froides, attention aux hypothermies ! Le vent et la pluie peuvent transformer une randonnée en cauchemar. CF cas du Pariou en Mai 2010.

Toujours se souvenir qu'il vaut mieux annuler une sortie et prévoir des solutions de remplacement. Dans ce cas informer le public des risques encourus, vous soulignerez ainsi votre sérieux et votre professionnalisme.

3. Boucle, aller et retour ou traversée ?

Quel que soit le but de votre sortie terrain vous devez éviter l'aller et retour excepté le cas où il n'y ait aucune solution comme par exemple dans le cas du fond de vallée de Chaudefour. Vous devez chercher à offrir le maximum de vues possibles et de toutes manières, le public n'aime pas la rengaine. De plus, le public connaissant le chemin, vous vous exposez à avoir quelqu'un ou une partie du groupe qui prenne les devants et qui sorte de votre champ de vision.

Vous devez privilégier les deux autres options sachant qu'évidemment, dans le cas d'une traversée, vous devez avoir un moyen de locomotion pour vous reprendre : Bus ou mini bus.

L'avantage de la traversée est dans un premier temps de voir plus de choses mais surtout d'éviter certaines difficultés et donc de gagner du temps pour faire plus long sans efforts supplémentaires. Dans le cas du tour de la vallée de Chaudefour par les crêtes, lorsque vous arriverez à la fin de la randonnée normale, vous terminerez par de la descente raide et longue. Après les efforts de la journée, vos clients auront mal aux genoux et les muscles des cuisses vont tétaniser. Vous risquerez donc les accidents.

Si vous choisissez de vous faire reprendre au col de la croix Saint Robert, vous apporterez du confort à la fin de votre randonnée : La descente sera moins raide et vous pourrez accéder à d'autres vues, ce qui sera d'autant plus appréciables pour le public. Attention cependant à bien prévenir le transporteur pour le devis car vous pourriez avoir un surcoût par rapport aux kilomètres prévus !

Autre exemple de bon choix quant à une traversée avec la randonnée du col de la croix Saint Robert au Mont Dore : Vous évitez la remontée finale par la grande cascade et enlevez donc 450 Mètres de dénivelé en montée sur la fin d'une grande randonnée.

4. Les outils de préparation

A. Les cartes IGN et les topoguides.

Les topoguides de randonnée (Chamina, FFRP...) sont des outils qui vous seront incontournables et très pratiques. Vous êtes quasiment sûrs de ne pas vous perdre, ceci dit, il faut toujours veiller à ne pas sortir du balisage. Vous pouvez expliquer à votre public le système de balisage et les faire guider et apporter un aspect ludique à votre sortie.

Les topoguides sont pratiques mais il vous faut quand même avoir votre carte IGN sur vous pour l'aspect sécuritaire (position GPS ou itinéraire de replis vers une route ou abris).

Avant d'aller sur le terrain vous devez préparer votre sortie sur carte :

- Recopier votre tracé sur la carte si c'est une rando balisée avec une couleur bien visible (ex : Rose fluo).
- Bien répertorier les éléments caractéristiques (Croisements, bifurcation, point de repère près duquel vous allez passer sur un segment) et les marquer avec un rond rouge.
Reporter ces éléments sur la fiche de préparation (doc annexe) avec les azimuts et les dénivelés. Pour plus de rapidité en cas de pépin, reporter le fuseau GPS sur la fiche prépa.
- Trouver des itinéraires de replis et les marquer d'une couleur différente.

Une fois ces étapes effectuées vous connaissez votre profil de rando. Vous connaissez le kilométrage, le dénivelé et surtout les points difficiles.

Enfin vous aurez une idée du sens de progression par rapport au terrain. Attention, le paysage compte dans une rando, le sens de marche peut être logique en fonction des vues. Il peut être dommage voir dangereux de toujours se retourner pour admirer un site.

B. Les logiciels informatiques. Cf. doc annexe « Profil de randonnée »

Depuis quelques années, des logiciels de préparation de randonnées sont facilement trouvables dans le commerce et peuvent se coupler avec des GPS. Vous pouvez préparer votre randonnée, recopier la carte, créer un profil de randonnée et connaître vos azimuts.

Ces outils sont très pratiques en particulier parce que votre itinéraire va tenir sur une simple feuille et vous n'aurez pas à sortir et à déplier votre carte sans cesse. **Attention à l'échelle sur la reproduction, vérifiez la.**

D'autre part, une fois votre rando créée, le logiciel vous donne vos positions GPS sur les points de votre parcours.

Gardez tout de même votre carte dans le fond de sac.

Plastifiez votre feuille, elle sera plus rigide en cas de manipulation de boussole et vous pourrez ensuite la réutiliser lors de la prochaine sortie.

Les logiciels les plus utilisés et faciles d'utilisation sont :

« Memory map »

« Géorando »

« Carto explorer »

Pour ma part, j'utilise Memory map car une fois chargé sur l'ordinateur vous n'avez plus besoin de réinsérer le CD pour accéder aux cartes.

C. Créer une randonnée sur un logiciel de randonnée. Exemple de Memory Map.

Les logiciels de randonnée ne fonctionnent pas tous de la même façon mais leur utilisation est à peu près similaire. Optez au début pour un seul logiciel, cela évite de la perte de temps.

Les différentes étapes de création sont les suivantes :

- Aller sur dessiner une route, éviter « dessiner une trace » c'est plus délicat et vous ne pourrez pas éditer votre profil de randonnée.
- Cliquer sur votre départ de randonnée et marquez le puis ajouter des points sur votre tracé choisi.

- Lors de ces manipulations, zoomer la carte (icône dans la barre d'outil) de façon à bien placer vos points sur le chemin. Votre dénivelé sera ainsi très précis, vous éviterez ainsi de grosses erreurs : Sur des sites où il y a des falaises, si votre point est légèrement décalé, vous pouvez tout fausser et trouver de grosses différences. Exemple des Gorges du Tarn où sur une rando de 10 KM on se retrouve avec un dénivelé différent de plus de 800m par rapport à la réalité !!!
- Lorsque vous revenez à votre point de départ ou à la fin de la rando si c'est une traversée, double cliquer pour terminer la rando.
- Aller dans « Profil » ou « propriété de la route » et nommer votre randonnée. Vous pouvez alors changer la couleur de votre route, inverser le sens de marche, connaître le kilométrage.
- En restant dans le même cadre, cliquer sur « cartouche de route » ou « profil » et le profil de la randonnée s'affiche ainsi que la carte.
- Facultatif : Copier le tout sur « Word » ou un autre logiciel, vous pourrez alors modifier certains détails ou apporter des infos supplémentaires.

D. Les logiciels de Photo aériennes : Google Earth, Géo portail et Géo rando.

Le moins bien, signalons le tout de suite, est Géo portail. Pour une seule raison : La photo qui est présentée est de petite taille, il est donc difficile de travailler dessus.

Ces logiciels ne sont que des outils d'appoint car les photos ne sont pas assez précises, la vision est difficile et on a des zones d'ombres par rapport à la végétation.

Ceci dit, c'est un très bon moyen de vérifier si les informations sur carte sont justes. Est-ce que tel chemin existe toujours. Est-ce que d'autres chemins ont été créés depuis la date d'édition de la carte. Est-ce que un chemin n'a pas été transformé en route. Est-ce que une parcelle de forêt n'a pas été coupée ou un champ transformé en végétation.

Ces éléments vous feront gagner beaucoup de temps lorsque vous arriverez sur site afin de repérer votre randonnée.

5. Le repérage sur le terrain.

La préparation d'une randonnée chez soi est comme nous l'avons vu très importante puisqu'elle vous permettra d'évoluer en sécurité avec votre groupe. Mais aussi, cette préparation vous fera gagner beaucoup de temps sur le terrain.

Quoiqu'il en soit, en aucun cas cette préparation ne peut être suivie d'un repérage terrain même dans le cas d'une randonnée balisée et éditée sur topo guide.

Prenons le cas de l'après tempête de fin 1999. Si on prend l'exemple de la randonnée balisée de Ceyrat (Puy de Dôme), elle était impraticable et dangereuse pendant plusieurs mois. Dans de nombreux cas, il est signalé au départ de la randonnée que le circuit est impraticable.

A. Repérage des éléments du terrain qui peuvent entraver votre progression.

Certains événements climatiques peuvent rendre une randonnée dangereuse ou rendre votre progression impossible, il faut en tenir compte :

* L'eau, les crues, les lâchés de barrages.

Si votre randonnée est au bord de l'eau (exemple des gorges de la Monne) vous devrez tenir compte du fait que votre cheminement sera impossible, dans ce cas il faut aller sur un autre site.

De même, si vous avez à passer un gué ou un pont qui risque d'être submergé en cas de crue du cours d'eau. Même en été le cas peut être fréquents. Vous n'avez plus qu'à faire demi tour.

Dans certaines randonnées, vous vous trouvez sur des chemins situés en aval de retenue d'eau. Des panneaux vous indiquent que le risque d'un lâché d'eau est possible. Parfois même il est stipulé sur ces panneaux mis à jour que des lâchés sont réguliers. Dans ce cas, vous n'avez plus qu'à changer de lieux de randonnée. Exemple : Catastrophe du Drac.

***La neige et les chemins.**

Au printemps, bien que la neige ait fondue sur la plupart des terrains, il est possible que des accumulations de neiges se soient produites sur les chemins. Dans le cas de petits sentiers qui sont en dévers la progression du groupe va être plus difficile voire périlleuse. Cf. exemple du chemin Sud remontant du lac Pavin : Dans ce cas, vous allez vous retrouver sur une plaque de verglas en pente et même si vous voulez parer à une éventuelle glissade vous vous mettrez vous-même en danger.

D'autre part, si vous faites avancer votre groupe sur des chemins enneigés, les chaussures vont se gorger d'eau froide et quelques minutes plus tard les pieds de vos clients seront gelés.

B. Repérage des chemins existants et disparus.

Au cours de votre repérage vous allez au plus simple : Est-ce que mon chemin prévu existe bien. Normalement il n'y a guère de surprises si vous avez bien lu votre carte et pris des chemins marqués en doubles pointillés. La surprise provient souvent des sentiers en pointillés qui ont parfois disparus sur le terrain.

Au cours de votre progression, surligner l'amorce des chemins que vous croisez mais toujours d'une autre couleur. Il est évidemment inutile d'aller voir s'ils se poursuivent ; cependant, peut être que vous effectuerez de nombreuses fois cette rando et que vous aurez envie de l'effectuer d'une autre manière une autre fois, en quel cas les infos prises auparavant vous seront très utiles. (Ex de la Vallée des Saints).

Enfin et surtout, repérez vos itinéraires de replis même si vous devez effectuer l'aller et retour durant votre repérage. S'il s'agit de chemins bien balisé vous pouvez ne pas le faire mais le jour ou vous le prendrez, vous ne ferez pas les fier. Encore une fois, ne jamais oublier que certains évènements peuvent avoir changer l'ordre normal des choses...

C. Définir les lieux de pauses.

***Les pauses physiques et sécuritaires :** elles sont simples à définir, à chaque fois que vous avez une difficulté tel une montée raide ou une descente raide, vous devrez effectuer une pause avec votre groupe. Les niveaux respectifs de vos clients seront différents, un écart se formera à chaque difficulté. Si vous avez veillé à un rythme lent il faudra quand même s'arrêter pour le repos. Les plus forts râleront mais c'est ainsi, ou alors il n'ont qu'à randonner seuls...

Si il y a des passages ou vous n'avez plus votre groupe à vue, vous devez faire attendre le groupe.

Enfin, si il y a un passage périlleux, vous devez faire attendre le groupe quelques mètres après le danger et sécuriser le lieux périlleux.

*Les pauses liée à l'animation : Se référer au point suivant. A chaque fois qu'il y a un élément remarquable dans le milieu naturel, vous pouvez faire une petite pause ou explication. Attention de ne pas tomber dans des pauses ultra répétitives en quel cas votre progression sportive deviendra lente et ennuyeuse.

D. Inventaire des éléments intéressant du terrain.

C'est ce qui fera que votre randonnée sera appréciée de votre clientèle. Bref, vous devez répertorier tout ce qui est susceptible d'étonner vos clients ou d'attire leur attention : Les belles vues, les roches particulières, les fleurs dangereuses, les fleurs utilisées en médecines populaires, les sources carbo gazeuses ou thermales. Les sommets principaux, Les traces d'animaux ou le patrimoine bâti.

En bref, ce sont tous les éléments qui feront vivre votre randonnée et qui permettra que vous montriez votre connaissance du milieu naturel.