

# Gestion d'une sortie terrain avec un public

## A. Adaptation du public au terrain choisi.

Lors de la préparation de votre sortie, vous devez avoir repéré les difficultés de la randonnée :

Sur chacune de ces difficultés vous devez vous trouver à l'avant du groupe sans que quiconque soit à vos côtés, votre rythme doit être le plus régulier possible surtout en montée.

### Les montées :

Elles ne doivent pas être trop longues et trop abruptes. Dans le cas d'une montée vous devez adopter un rythme lent et toujours veiller à ce que le groupe ne se casse pas, ceux qui sont derrière se découragent vite et traînent donc plus. Si certains sont trop essoufflés, vous devez faire une petite pause et ralentir la progression de façon à éviter l'essoufflement.

Ne pas hésiter à mettre devant ceux qui peinent, ils ont moins l'impression de freiner le groupe. Surtout, pensez à encourager votre groupe et à vous assurer que tout va bien. De même, conseiller à ceux qui peinent d'aller à leur rythme et de ne pas forcer quitte à faire plusieurs pauses et que de toutes manières le groupe attendra ceux qui peinent.

Conseiller de ne pas faire de trop grand pas afin de minimiser l'effort musculaire.

En cas de pauses, éviter que votre effectif s'assoie, ils peineront encore plus lors de la reprise.

Eviter que le public fasse une pause sur un dévers, il faut choisir l'endroit le plus plat possible pour que les muscles des jambes se reposent.

Avant une montée conseiller au public de se découvrir un peu, d'ouvrir les fermetures proches des voies respiratoires. Il faut éviter le plus possible que votre public transpire car à la fin de la montée les vêtements seront humides.

Après la fin de la montée, conseiller au public de se recouvrir. Vous effectuerez une pause mais pas trop longues de façon à ne pas favoriser de refroidissements. D'autre part, arrivé à la fin de la montée, vous risquez de vous trouver exposé au vent, les clients seront alors bien contents de se recouvrir.

## **Les descentes :**

Vous devez considérer que c'est le moment le plus risqué de la sortie : Très souvent, les accidents ont lieu à cet instant. Le corps est plus relâché, la concentration est moins soutenue et le client a tendance à aller plus vite et à moins percevoir les difficultés. Surtout, il lit moins bien le terrain et n'anticipe pas les futurs obstacles. Bien rappeler que les mains doivent être libres. Pas de mains dans les poches !!!

Vous devez aussi ralentir le rythme. A moins bien sûr qu'il n'y ait aucune difficulté. Chaque personne doit avoir un champ de vision dégagé devant lui pour percevoir le moindre obstacle (cailloux, rochers, branches, ronces).

Bannir la descente avec les pieds en travers, de nombreuses entorses ou fractures sont dues à ça. Le corps doit être orienté vers le sens de la descente avec une position plus ramassée (centre d'inertie plus bas en fléchissant plus les genoux). Les pieds doivent être légèrement en éventail, la pointe des pieds vers l'extérieure du corps. A chaque pas les genoux doivent se fléchir légèrement de façon à éviter des chocs sur les cartilages.

Au cas où un client se sente glisser, le meilleur amortisseur est l'air bag arrière c'est-à-dire les fesses.

Dans le cas de petites descentes raides, vous devez appliquer ces consignes et permettre à la rigueur que les clients trottinent en quel cas vous vous placerez en bas de la descente sur le côté pour parer et freiner ceux qui iront trop vite.

Si vous aidez quelqu'un sur une descente, vous pouvez vous placer à ses côtés mais légèrement devant lui, vous conserverez ainsi l'orientation de son corps vers l'axe de la descente. Jamais derrière, il aura tendance à se mettre de travers. Encore moins lui tenir la main en étant derrière lui, c'est la chute assurée puisque vous ramèneriez son corps vers l'arrière.

Une autre solution consiste à se mettre devant lui et de lui demander de vous toucher le dos et d'appuyer légèrement s'il se sent mal à l'aise.

## **Les terrains humides : Boue, descentes herbeuses et rocailles.**

**Lors de la reconnaissance de votre randonnée vous devez prendre en compte le fait que votre prestation se déroulera peut être dans des conditions humides qui entraveront votre progression. Vous devrez redoubler de vigilance et donner quelques consignes :**

Encore une fois les terrains humides deviennent dangereux en cas de montée ou descente.

Vous devez interdire les rythmes rapides de façon à ce que le public puisse appréhender le terrain et conseiller de prendre de l'espace entre les personnes. Bannir évidemment de courir.

Les clients doivent poser les pieds là où le terrain est le plus plat possible et dans le cas de rochers, choisir des replats si possibles pas inclinés surtout en cas de présence de basaltes ou calcaires.

Reprendre les consignes vues pour les descentes.

## **B. Consignes de sécurités avant et pendant la rando.**

Vérifier le matériel de votre public :

Chaussures correctes qui accrochent et surtout lacées

Eau + vivres

Un peu d'eau en plus dans votre sac par rapport à ce que vous prenez pour vous. Quand il fait froid, un thermos d'eau chaude dans votre sac.

Crème solaire et couvre chef

Veste de pluie ou coupe vent, personnellement j'ai toujours quelques vieilles polaires ou vieux anoraks dans ma voiture et deux paires de gants dans mon fond de sac.

Demander si quelqu'un à des problèmes particuliers de santé (Allergies, traumatismes soignés récemment, asthme) et demander s'ils ont le traitement avec eux.

Pas de bâtons pour les enfants. Si vous avez des adultes bien leur rappeler qu'en cas de passage délicat ils doivent faire attention aux autres avec leurs bâtons. Faire enlever les dragonnes sur passages délicats.

Rappeler que vous êtes en groupe et qu'il doit y avoir une cohésion dans la progression.

Si quelqu'un a le moindre problème pendant la marche il ne doit pas hésiter à vous prévenir.

En cas d'envie pressente, prévenir le guide.

Expliquer le but de la séance et comment elle va se dérouler. Quelles sont les difficultés.

Conter soigneusement son effectif, au besoin, mettre le public 2 par 2.  
Pendant la rando recompter plusieurs fois son effectif surtout après de longues pauses ou à des endroits stratégiques comme des carrefours.

Vous devez toujours avoir votre public à vue.

Dans le cas de passage d'une route, faire passer le groupe en entier si il y a assez de place ou par petit groupe en désignant le lieu de ralliement qui à en sécurité : éloigné de la route.

Si vous longez une route vous devez être sur le côté droit de la chaussée.  
Cependant, si vous jugez que le groupe serait plus en sécurité de l'autre côté, n'hésitez pas à le faire.

Pensez à faire boire vos clients et à ce qu'il s'alimente un peu.

Sur la fin de la rando surveillez bien votre groupe et rappelez lui qu'il faut rester concentré sur la marche, souvent l'attention se relâche et des accidents surviennent la fatigue aidant.

Et surtout n'oubliez pas d'être à l'heure par rapport à la fin de la rando.  
Prévoyez toujours 5 à 10 minutes d'avance.

Recomptez votre effectif même dans le car.

