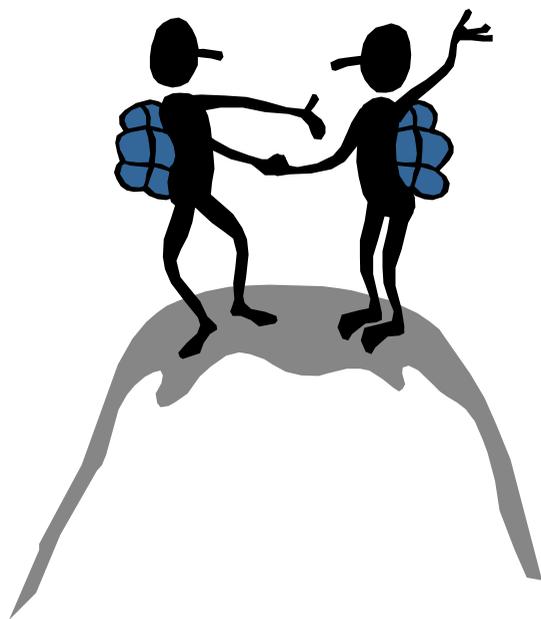


**RECOMMANDATIONS**  
**POUR GUIDES**  
**DE RANDONNEES PEDESTRES**



**FSA**

Fédération suisse des  
aveugles et malvoyants

# **ACCIDENT, PROBLEME**

Contactez sans tarder :

**REGA : 1414**

**AIR GLACIER : 1415**

**SECOURS EUROPEEN : 112 (gratuit)**

**RESPONSABLE DU GROUPE : selon liste**

**HOTEL : sur carte**

# TABLE DES MATIERES

<b>ACCIDENT, PROBLEME</b>	<b>2</b>
<b>TABLE DES MATIERES</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>4</b>
<b>INFORMATIONS</b>	<b>6</b>
<b>PREPARATION D'UNE COURSE</b>	<b>6</b>
<b>EN COURSE</b>	<b>7</b>
<b>CONTENU D'UN SAC DE GUIDE</b>	<b>9</b>
<b>GUIDAGE</b>	<b>11</b>
<b>ORDRES ET INFORMATIONS</b>	<b>11</b>
<b>FACON DE GUIDER</b>	<b>12</b>
<b>LECTURE DE CARTE</b>	<b>15</b>
<b>HISTORIQUE</b>	<b>15</b>
<b>QUELQUES DEFINITIONS</b>	<b>16</b>
<b>ECHELLE</b>	<b>16</b>
<b>COURBES DE NIVEAU</b>	<b>16</b>
<b>LES COORDONNEES</b>	<b>17</b>
<b>CE QUI FIGURE SUR LA CARTE</b>	<b>17</b>
<b>COMMENT SE REPERER SUR LA CARTE ?</b>	<b>18</b>
<b>COMMENT S'ORIENTER ET SE SITUER?</b>	<b>19</b>
<b>LA BOUSSOLE</b>	<b>19</b>
<b>L'ALTIMETRE</b>	<b>23</b>
<b>LE G.P.S. (GLOBAL POSITIONING SYSTEM)</b>	<b>24</b>
<b>REMARQUES</b>	<b>24</b>

<b>BALISAGE</b>	<b>25</b>
<hr/>	
ITINERAIRES DE RANDONNEE PEDESTRE	25
ITINERAIRES DE MONTAGNE	26
INDICATEURS DE DIRECTION	26
MARQUES DE PEINTURE	26
LES CHEMINS DE RANDONNEE PEDESTRE	26
LES CHEMINS DE MONTAGNE	27
LES ITINERAIRES ALPINS	27
LES ITINERAIRES CULTURELS	28
<b>STRETCHING</b>	<b>29</b>
<hr/>	
<b>DEFINITION</b>	<b>29</b>
<b>QUELQUES EXERCICES</b>	<b>29</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>36</b>
<hr/>	

# INTRODUCTION

Ce petit fascicule n'a pas la prétention de donner toutes les directives utiles pour le guidage d'une personne aveugle ou malvoyante en matière d'excursions en basse ou moyenne montagne.

Il n'a pour but que de permettre aux guides débutants ainsi qu'aux guides chevronnés de se familiariser avec une série de recommandations et d'ordres usuels. Il doit aussi faciliter la compréhension entre partenaires en parlant le même langage. Il peut aussi s'appliquer aux promenades et balades en campagne, en forêt.

Dans ce petit recueil, nous n'emploierons plus que les termes **GUIDE ET PARTENAIRE** au lieu de guide et non-voyant, malvoyant.

Nous n'avons pas non plus voulu nous en tenir strictement aux informations d'ordre général et à la pratique de guidage.

Nous avons donc incorporé à ce petit fascicule toute une partie concernant la lecture des cartes, ainsi qu'une approche sur la technique de stretching. Nous avons pensé qu'il ne fallait pas négliger la question de l'échauffement et de l'étirement avant, pendant et après une course.

Nous espérons que ce manuel servira de made-mecum pour les guides de randonnées et qu'il contribuera à faciliter leur tâche ainsi que le recrutement de nouveaux adeptes.

Pour la rédaction  
HH-JV-GS

Très largement inspiré de l'ouvrage de Gaston Guex

Décembre 2011

# INFORMATIONS

## PREPARATION D'UNE COURSE

1. Choisir un but d'excursion en fonction des capacités du ou des guides et du ou des partenaires.
2. Préparer l'itinéraire choisi sur la carte de la région en relevant certaines particularités du parcours (cours d'eau, village, forêt, église, torrent, etc.)
3. Déterminer le kilométrage du parcours, les altitudes, les dénivelés.
4. Estimer la durée de la course en tenant compte des éléments suivants: longueur, terrain, dénivelés. Y ajouter ensuite un facteur de pondération de 20 à 30%, selon le niveau des participants.
5. Reconnaître le parcours et y retourner si cela est nécessaire.
6. En cas de doute, ne pas avoir peur de se renseigner auprès de l'Office du tourisme de la région
7. En tout temps, le chef de course peut modifier le parcours s'il le juge nécessaire, les participants doivent respecter cette décision.

N.B. On compte une heure de montée pour 350-400 mètres environ de différence de niveau. Un marcheur abat 4 à 5 kilomètres à l'heure au plat ou à la descente.

## **EN COURSE**

1. Ne jamais partir à un seul tandem car l'accident peut arriver aussi bien au guide qu'à son partenaire.
2. Annoncer à l'hôtel ou aux gens de son entourage le but de l'excursion et l'heure approximative du retour.
3. Contrôler l'équipement de son partenaire, chaussures, habillement (chaud, léger, imperméable), lunettes et crème pour le soleil, boissons et pique-nique en suffisance.
4. Utiliser les chemins balisés, ne pas quitter le sentier, se méfier des raccourcis, attendre aux endroits stratégiques (croisées, changements de direction, etc.)
5. Lors d'excursions en groupe, prévoir un tandem de tête et un tandem de queue. Ces deux tandems doivent pouvoir communiquer entre eux (natels, radios). Ne jamais dépasser le tandem de tête.
6. Imprimer un rythme de marche qui doit permettre à tous les participants de suivre la course et de rester groupés.

7. Prévoir des temps de pause régulièrement mais de courte durée.
8. Ne jamais sous-estimer la durée d'une course. Ne jamais tromper volontairement votre partenaire en lui indiquant des temps de marche restants incorrects.
9. Contribuer à la sauvegarde de la flore alpestre. Certaines plantes font l'objet d'une protection absolue.
10. Eviter de marcher dans les prairies.
11. Emporter avec vous les déchets de votre pique-nique.
12. Abréger la course si vous constatez que votre partenaire montre des signes de fatigue.
13. Il n'y a aucune honte à savoir renoncer au but de l'excursion si le temps est incertain ou si les conditions du terrain (neige, glace) représentent un danger. La décision incombe essentiellement aux guides.
14. Si un tandem désire arrêter pour une raison ou une autre, il doit en informer le tandem de tête ou de queue qui à son tour informera l'autre tandem.
15. En cas de retard dans l'horaire prévu, aviser les personnes concernées.

16. En cas d'accident, ce qui est très important et qu'il ne faut jamais oublier, c'est qu'il faut contacter les secours (pour les n°, se référer à la p. 2). Ils enverront le moyen de secours adéquat (ambulance, hélicoptère, etc). Il faut toujours pouvoir donner sa position exacte, soit par les coordonnées, ce qui implique de posséder une carte de la région, soit par des points de repères visibles (clocher, maison, ruisseau, etc.)
17. En appelant avec votre mobile, vous êtes repéré automatiquement par "GPS".
18. Lors de la venue de l'hélicoptère, signalez votre présence en levant les deux bras en forme de Y. Si vous ne levez qu'un bras, le pilote pensera que vous le saluez et il ne s'arrêtera pas. Il faut prévoir un espace suffisant où l'hélicoptère puisse se poser sans risque.

## **CONTENU D'UN SAC DE GUIDE**

1. Nous vous donnons le contenu type d'un sac de guide:
2. De la nourriture et de la boisson en suffisance. Les boissons alcoolisées peuvent être utilisées en fin de course!

3. Des vêtements chauds et légers, ainsi qu'un imperméable (pèlerine, veste à mettre dans des sacs en plastique afin de les protéger de l'eau).
4. Une paire de gants, des lunettes de soleil, un chapeau ou une casquette.
5. Une pharmacie de poche comprenant des bandes, un désinfectant, des sparadraps, une bande élastique, un spray contre les piqûres d'insectes (Parapic), des agrafes, des pansements pour les pieds (Compeed), des contre douleurs, de la crème solaire.
6. Un couteau, de la ficelle, une couverture isolante, un stylo ou un crayon, du papier, des allumettes.
7. Une boussole, un altimètre, une carte pédestre de la région au 25'000 ou 50'000, le parcours du jour, éventuellement un GPS, un natel ou un appareil de radio.
8. Selon le parcours, une cordelette de 15 m (6 mm) avec 1 ou 2 mousquetons.

# **GUIDAGE**

Après ces quelques recommandations, nous allons aborder la question du guidage lors des marches ou des courses de montagne. Celui-ci apparaît, à première vue, très simple et très facile. Cependant, il nécessite une attention soutenue et une connaissance de la condition de son partenaire (condition physique, résidu visuel, etc.)

Le guide et son partenaire forment un tout et ils doivent être en parfaite symbiose. Cette condition est essentielle et permet un déroulement agréable de la randonnée.

## **ORDRES ET INFORMATIONS**

Les ordres ou informations doivent être donnés clairement et simplement. Ils ne doivent pas pouvoir être interprétés.

Le guide transmettra ses ordres d'une voix égale. Lors d'une difficulté, ou d'un danger, il doit indiquer clairement qu'il doit redoubler d'attention et de concentration.

Le guide ne doit pas subir le parcours, il doit toujours anticiper.

Le guide ne doit jamais laisser transparaître dans le ton de sa voix sa propre anxiété ou son appréhension à l'approche d'un passage plus difficile.

Pour dissiper une certaine nervosité, le guide pourra décrire le paysage ou tout autre élément pouvant détendre l'atmosphère (parler, chanter, siffler).

Nous allons essayer de donner ci-après le vocabulaire que nous aimerions que chaque guide utilise afin d'arriver à une normalisation des ordres et des informations.

Si vous décrivez un chemin ou un sentier, employer les termes, large, étroit, terreux, herbeux, rocailleux, raide, en pente douce en pente rapide, utilisez aussi les mots cailloux, marches, dalles, racines.

Tous les ordres de guidage ne figurent pas dans ce petit livre, la seule façon d'y remédier consiste dans le dialogue entre le guide et son partenaire.

La réussite d'une randonnée n'est pas seulement du ressort du guide, le partenaire peut y contribuer grandement en précisant au guide de quelle façon il désire être guidé. Il ne doit pas hésiter à demander de l'aide lorsqu'il en ressent le besoin.

## **FACON DE GUIDER**

Tout d'abord, avant de débiter le parcours, donner brièvement, à votre partenaire la situation de l'endroit où vous vous trouvez ainsi qu'un descriptif de la route, du chemin ou du sentier que vous allez emprunter.

Sur un chemin ou sur une route où l'on peut marcher à deux de front, mettre votre partenaire du côté le moins dangereux, à votre gauche si l'on marche à gauche de la route. Sur un chemin de montagne, votre partenaire se tiendra en amont (en haut) et non en aval (en bas).

Généralement, le partenaire tient son guide par le coude, par l'épaule ou encore par un bâton ou une lanière. La manière est choisie par le partenaire selon son habitude de marcher.

Sur un sentier où l'on doit marcher en file indienne, la meilleure méthode consiste à demander à votre partenaire de se mettre derrière et de se tenir au sac. Celui-ci devrait posséder une courroie afin d'éloigner le partenaire du guide de façon à éviter de se marcher sur les pieds. Cette méthode très efficace peut être proposée au partenaire.

Certains partenaires préfèrent avoir comme lien une lanière, un bâton de marche. Cette façon de marcher, si elle correspond à l'habitude du partenaire, est aussi recommandable.

Comme dit précédemment, donner des ordres clairs et précis. Ne pas saouler votre partenaire de mots inutiles.

**MARCHE:** avant la marche il faut observer un temps d'arrêt, indiquer marche profonde ou haute. La grandeur et le sens.

**ESCALIER:** arrivés à un escalier montant ou descendant, indiquer la première marche et dire encore, encore et ne pas oublier d'annoncer la dernière marche.

**CAILLOUX:** cailloux à gauche, à droite, au milieu, entre deux cailloux.

**RACINES:** racines encore, encore... en avant.

**BRANCHES:** signaler la hauteur selon le danger.

**ROCHERS:** selon la hauteur du danger.

**RIGOLE:** marquer le pas.

**TRAVERSE, BARRAGE:** marquer le pas.

**CUVETTE:** marquer le pas.

**PASSAGE CANADIEN, BOVISTOP:** temps d'arrêt petits pas en avant.

**VIRAGE:** virage à droite, virage à gauche.

**DEVERS:** dévers à gauche, à droite.

Il doit concevoir que celui-ci n'arrive sur l'obstacle que deux pas après lui. Il doit donc ralentir afin que le partenaire puisse le franchir aisément.

Voilà quelques notions de guidage. Il est aussi vrai que les « vieux couples » ont leurs habitudes et qu'il n'est pas dans notre intention de les changer mais peut-être de les améliorer.

## **LECTURE DE CARTE**

Comme mentionné dans la page précédente, il est très important de pouvoir indiquer sa position sur le terrain. C'est pour cette raison que nous avons voulu donner quelques notions de lecture de carte et la manière d'utiliser soit une boussole, soit un altimètre.

## **HISTORIQUE**

En 1832, Henri Dufour est élu au poste de chef d'état-major, sous sa direction les travaux de mensuration progressent et en 1838 le Bureau topographique fédéral est ouvert à Genève.

En 1844, la première feuille de la carte topographique de la Suisse au 1:100000 est achevée. En 1864, impression de la dernière feuille de la carte Dufour et, en 1866, le Colonel Hermann Siegfried succède au général Dufour. Les cartes Dufour rendront service jusqu'en 1965 lors de l'impression de la dernière carte 1:50000 basée sur les prises de vue aériennes.

Dès 1987, utilisation des récepteurs satellites pour la mensuration fédérale.

## QUELQUES DEFINITIONS

### CARTE

Une carte topographique est une représentation géométrique exacte d'une partie de la surface de terrain, établie de façon à être bien lisible et à transmettre des informations importantes au plus grand nombre d'utilisateurs possibles.

### ECHELLE

Dans le domaine de la topographie, le terme d'échelle désigne le rapport de réduction d'une reproduction: si l'image sur la carte est 25'000 fois plus petite que dans la nature, on écrit 1:25000.

### COURBES DE NIVEAU

Ce sont les intersections de plans horizontaux avec le terrain, régulièrement espacées en altitude. On peut se les représenter comme les lignes du rivage d'un immense lac artificiel dont le niveau descend chaque fois de la même valeur. Les différents rivages fourniraient ainsi les courbes de niveau. Le « pas », c'est-à-dire la distance verticale entre les deux niveaux s'appelle l'équidistance. Sur les cartes 1:25000, elle est de 10 mètres pour le Plateau et le Jura, alors qu'elle est de 20 mètres dans les Alpes et pour toutes les feuilles à l'échelle 1:50000.

## LES COORDONNEES

Sur toutes les cartes nationales 1:25000, 1:50000 figure un réseau de coordonnées orthogonal. Les feuilles des cartes nationales 1:25000 et 1:50000 présentent un réseau kilométrique avec des mailles respectivement de 4 et de 2 cm.

## CE QUI FIGURE SUR LA CARTE

Tout d'abord sur presque toutes les cartes, le nord se trouve en haut de la carte et par conséquent le sud en bas, l'ouest à gauche et l'est à droite.

Ensuite les couleurs:

**NOIR:** est la couleur attribuée à la plupart des noms, rocher, pierrier.

**BLEU:** désigne les eaux, les surfaces de glace, les glaciers.

**BRUN:** représente les formes du terrain (courbes de niveau).

**VERT:** est la couleur de la végétation (forêt).

## COMMENT SE REPERER SUR LA CARTE ?

Les coordonnées permettent de définir une position à l'intérieur d'un espace déterminé à l'aide de chiffres. Chaque point en Suisse peut être désigné, au mètre près, à l'aide de deux nombres de six chiffres.

On indique toujours le plus grand nombre en premier, croissant vers l'est. En Suisse, il est toujours supérieur à 400000. Le nombre, plus petit, croissant vers le nord, reste toujours inférieur à 300000. Il est également important de respecter les abréviations des points cardinaux W.E.S.N. (ouest, est, sud, nord) qui sont reconnues sur le plan international. C'est aussi dans cet ordre qu'on effectue les mesures sur la carte: d'ouest en est et du sud au nord.

Pour mesurer les coordonnées du point, il faut utiliser une règle graduée ou un rapporteur de coordonnées spécial.

Les coordonnées d'un point sont importantes surtout pour indiquer le lieu d'un accident. Elles peuvent être complétées par l'altitude, le nom local, le hameau, etc.

Exemple: Pour un accident dans la région de Kreuboden (région de Saas) on doit donner les coordonnées 640.625/109.125, altitude 2280 m près du ruisseau de Triftbach, dans la région de Triftalp.

## COMMENT S'ORIENTER ET SE SITUER?

Nous avons maintenant une certaine notion de ce que représente une carte, mais comment nous orienter et nous situer par rapport au terrain ou à une carte?

Nous disposons de moyens auxiliaires qui sont actuellement au nombre de trois: la boussole, l'altimètre et le récepteur GPS (Global Positioning System).

### LA BOUSSOLE

Cet instrument a eu très tôt une importance de premier ordre. Il permet en effet de conserver une direction donnée, même en l'absence de points de repères fixes.

L'aiguille de la boussole montre le nord pour autant qu'elle puisse osciller librement sur un plan horizontal. La prudence est de rigueur quand des éléments ferreux se trouvent à proximité: équipement, barrières, véhicules, etc.

(Se reporter aux figures 1-2-3 ci-après)

#### **Application avec carte**

Faire coïncider une arête longitudinale de la boussole avec le tracé (par ex. de A à B) que vous avez reporté sur la carte (fig. 1). Tournez la capsule jusqu'à ce que les lignes N/S se trouvent parallèles à celles de la carte (fig. 2). Si les lignes N/S ne se trouvent pas sur la carte, les placer vous-mêmes à intervalle de 3 à 4 cm.

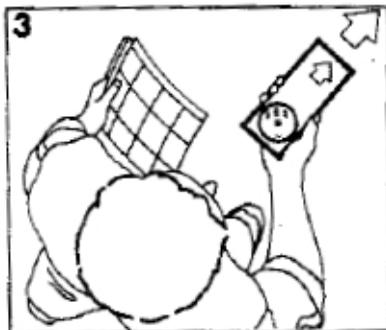
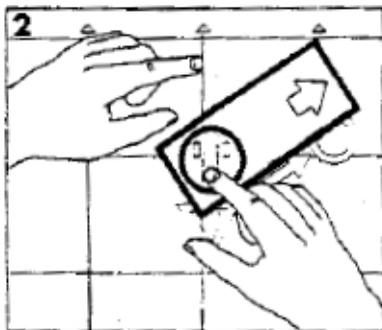
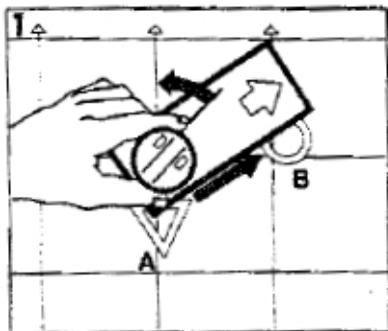
## **Application sans carte dans le terrain**

Dirigez la flèche de direction de la boussole vers le but désiré et tournez la capsule jusqu'à ce que la pointe rouge de l'aiguille se trouve entre les deux marques Nord. L'angle de direction se lit en regard de l'index.

Prenez maintenant la boussole dans la main et tournez-vous jusqu'à ce que la pointe rouge se trouve entre les deux marques Nord de la capsule, la flèche de direction indique maintenant le but désiré (fig. 3). Comme buts intermédiaires, fixez des objets distincts dans la direction de la marche (arbres, maisons, collines, etc). Allez jusqu'au premier but intermédiaire sans regarder constamment sur la boussole et répétez ce processus jusqu'au but final.

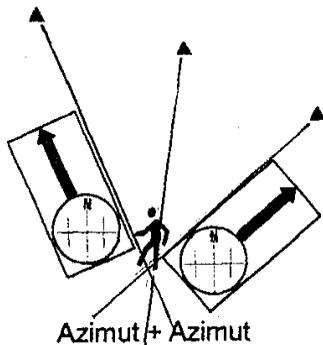
## Orientation de la carte

Faites coïncider une arête longitudinale de la boussole avec la ligne Nord-Sud de la carte, flèche de direction vers le nord. Maintenant, tournez cartes et boussole jusqu'à ce que la pointe rouge de l'aiguille se trouve entre les marques Nord.



Voici quelques façons de se situer sur le terrain avec une boussole.

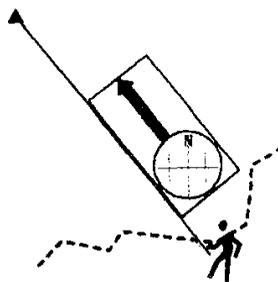
**SE SITUER PAR TRIANGULATION CLASSIQUE**



**Azimut + Azimut**

Point de station à l'intersection entre:  
les différents azimuts relevés sur le terrain,  
puis reportés sur la carte.

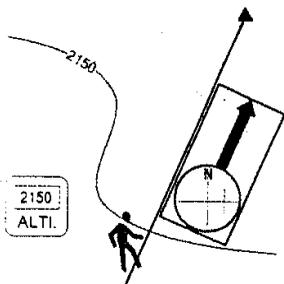
**SE SITUER PAR TRIANGULATION SIMPLIFIEE**



**Azimut + Sentier**

Point de station à l'intersection entre:  
l'azimut reporté et la ligne directrice suivie  
(sentier, ligne de crête...).

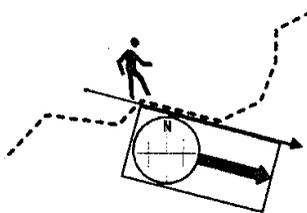
**SE SITUER TRIANGULATION SIMPLIFIEE**



**Azimut + Courbe de niveau**

Point de station à l'intersection entre:  
l'azimut reporté et la courbe de niveau  
correspondante (indiquée par l'altimètre).

**SE SITUER PAR AZIMUT CONVERGENT**



**Azimut = Sentier**

Point de station estimé:  
sur la portion de la ligne directrice suivie  
(sentier, ligne de crête...) correspondant à  
l'azimut relevés sur le terrain)

## L'ALTIMETRE

En montagne, où les dénivellations sont importantes, l'altimètre joue un rôle considérable. A chaque moment, il indique notre altitude, il sert aussi de baromètre; il permet finalement de contrôler notre propre performance.

L'affichage de tout altimètre a été calculé pour une atmosphère normale avec une courbe de température déterminée. Les écarts peuvent néanmoins être importants lors de grandes différences d'altitude. Pour cette raison, il est recommandé de régler l'instrument tous les 300 à 400 mètres de dénivellation.

L'altimètre peut servir de baromètre. Le soir on tourne le cadran sur l'altitude du lieu et le lendemain matin, on dispose ainsi d'une information relative à l'évolution du temps:

- si l'altitude a baissé, la pression de l'air a augmenté: le temps s'améliore
- une altitude plus élevée signale l'arrivée d'une baisse de pression, soit le mauvais temps
- avec le mauvais temps, sur le terrain, l'altimètre peut être complètement faux

## LE G.P.S. (Global Positioning System)

Cette méthode de situation et d'orientation fait appel aux satellites. Le GPS a tout d'abord été l'apanage des navigateurs, il est maintenant à la portée de chacun car son prix a fortement baissé. Vous trouvez déjà un appareil performant (12 satellites) pour 300 francs.

Le GPS indique donc votre position en coordonnées nationales suisses avec une précision de l'ordre de 20 à 50 mètres. Par contre, l'altitude est assez souvent imprécise.

Avec le GPS, vous pouvez déterminer le cheminement de votre randonnée en lui fournissant les diverses coordonnées du parcours. En cours de route, votre appareil vous indiquera le chemin à parcourir et votre position instantanée.

## REMARQUES

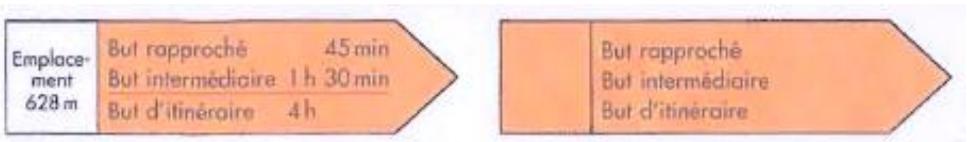
Il est bien entendu que l'utilisation de ces divers instruments demande une certaine habitude. Alors il ne vous reste qu'une solution: vous entraîner.

# BALISAGE

En Suisse et au Liechtenstein, les itinéraires de randonnée pédestre et les itinéraires de montagne sont balisés de manière uniforme selon les directives fédérales y relatives. Le balisage est effectué au moyen d'indicateurs avec ou sans temps de marche, de flèches, de losanges et de marques de peinture.

Les temps de marche indiqués reposent sur une moyenne de 4.2 km à l'heure en terrain plat et facile. Ils tiennent compte des dénivellations et de la difficulté du terrain. Les arrêts ne sont pas compris.

## Itinéraires de randonnée pédestre



Indicateur avec temps de marche. La ligne de séparation indique qu'un itinéraire se détache en cours de route.

Indicateur sans temps de marche.

## Itinéraires de montagne

Emplacement 628 m	Bul rapproché	45min
	Bul intermédiaire	1h 30min
	Bul d'itinéraire	3h

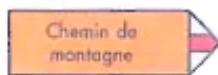
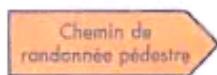
Emplacement 628 m	Bul rapproché	45min
	Bul intermédiaire	1h 30min
	Bul d'itinéraire	3h

La pointe de couleur blanc-rouge-blanc sur un indicateur jaune précise qu'il s'agit d'un itinéraire de montagne.

Itinéraire de montagne à partir du but intermédiaire.

La partie gauche (blanche sur le panneau indicateur) donne le lieu et l'altitude que l'on retrouve sur la carte au 25'000.

## Indicateurs de direction



## Marques de peinture



Losange



Flèche de direction



Traits de peinture



Flèche de direction

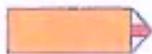
## Les chemins de randonnée pédestre



Les chemins de randonnée pédestre sont praticables par tous et à tout âge. Ils sont en principe à l'écart des routes et ne sont généralement pas asphaltés. Les tronçons difficiles ou glissants sont assurés (marches, barrières).

Le balisage des chemins de randonnée pédestre est de couleur jaune et se compose d'indicateurs, de flèches et de losanges.

Les chemins de montagne



Les chemins de montagne sont fréquemment étroits et escarpés. Ils exigent du touriste de plus grandes précautions: habileté en montagne, prudence accentuée, équipement résistant aux intempéries, chaussures à semelles antidérapantes.

Le balisage des chemins de montagne se distingue de celui des itinéraires de randonnée pédestre par la pointe des indicateurs jaunes peinte en blanc-rouge-blanc. Des marques de peinture en blanc rouge-blanc confirment le chemin à suivre.

Les itinéraires alpins



L'itinéraire alpin conduit en terrain alpestre, souvent sans chemin, et peut traverser pierriers, névés, glaciers, voire des passages exigeant des connaissances de varappe. Pour un marcheur normalement exercé et connaissant la montagne, l'utilisation des mains ou d'auxiliaires, tels qu'une corde ou un piolet, de vient indispensable.

Le balisage se compose d'indicateurs bleus avec pointe peinte en blanc-bleu-blanc ainsi que de marques de peinture en blanc-bleu-blanc qui confirment le chemin à suivre.

Les itinéraires culturels



Les itinéraires culturels empruntent en général des voies de communication historiques: voies romaines, routes commerciales du Moyen Âge, sentiers muletiers ou routes européennes de pèlerinage. Parmi les ouvrages dignes d'intérêt, citons d'anciens hospices et auberges, des chemins de croix, de vieux ponts ou des voies pavées.

Ces itinéraires suivent généralement les chemins de randonnée pédestre ou de randonnée en montagne; les conditions à respecter sont donc les mêmes. En plus, ils sont parfois signalisés en brun.

Altitude = contrôle de l'altimètre

# **STRETCHING**

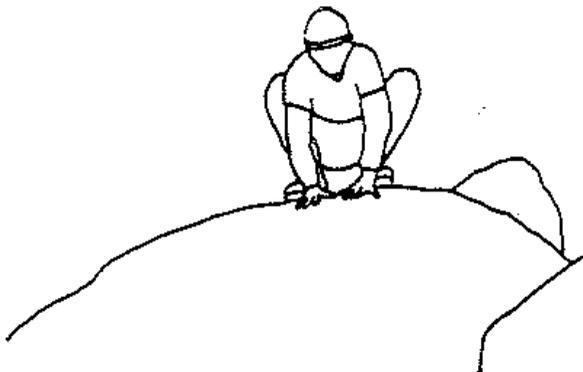
Il nous est apparu intéressant d'inclure dans ce petit fascicule quelques notions de stretching. En effet, le stretching détend l'esprit et tonifie le corps. Il réduit la tension musculaire et aide à se relaxer. C'est une excellente prévention contre les « claquages » et autres accidents musculaires. Il permet de se rendre compte de cette merveilleuse machine: le corps et son équilibre spirituel.

## **DEFINITION**

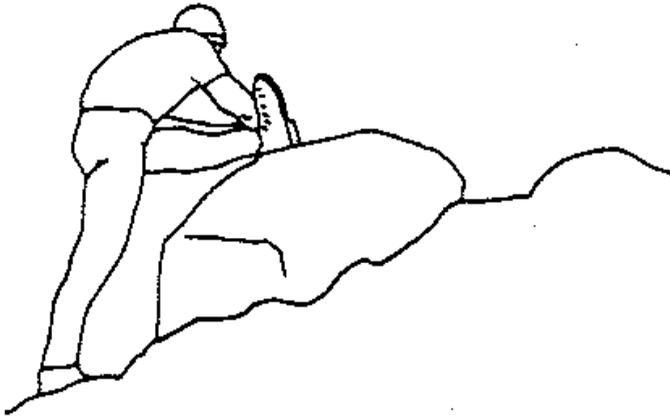
Le terme anglais « stretching » signifie étirement. En sport, il s'agit d'une méthode d'entraînement destinée à améliorer la mobilité qui, en premier lieu, dépend de l'élasticité des muscles ainsi que du bon fonctionnement des articulations. La mobilité est l'une des cinq conditions sine qua non qui définissent les capacités fonctionnelles de l'être humain. En d'autres termes, le mouvement doit absolument faire partie intégrante de l'entraînement physique.

## **QUELQUES EXERCICES**

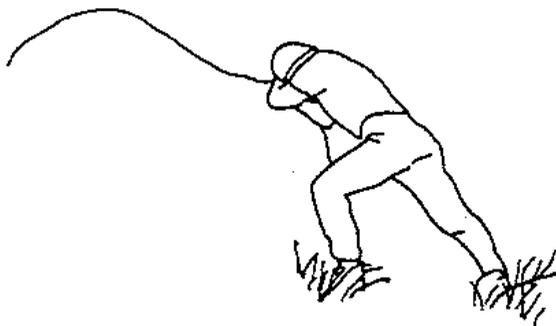
Voici quelques exercices adaptés spécifiquement pour la randonnée.



Partant de la position debout, accroupissez-vous, les pieds bien à plat sur le sol, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur. Selon votre souplesse, votre entraînement et les parties du corps que vous désirez étirer, la distance entre vos talons peut varier de 10 à 30 cm. Les genoux doivent être à la verticale des gros orteils à l'extérieur des épaules. Gardez cette position pendant 30 secondes. Cet exercice permet d'étirer les chevilles, les genoux, les tendons d'Achille, l'aîne, le bas du dos.



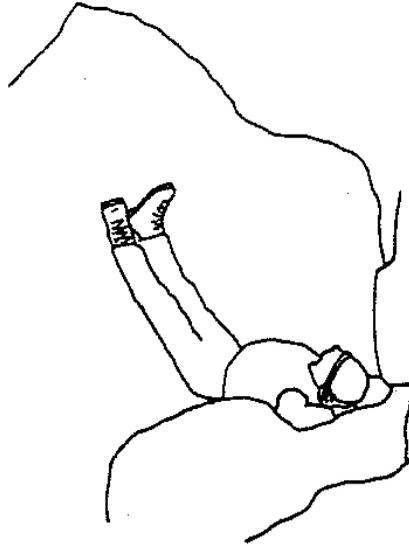
Placez le talon sur un support modérément élevé. La jambe que vous levez demeure tendue, celle que vous supportez légèrement fléchie sans courber la tête, ni faire le dos rond, penchez-vous vers l'avant en pliant la taille, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement agréable des muscles tendineux de votre jambe dressée. Décontractez-vous, puis accentuez le mouvement. Ensuite changez de jambe.



Pour étirer le mollet, placez-vous devant un mur, un rocher, sur lesquels vous appuyez vos avant-bras, la tête posée sur vos mains jointes. Pliez une jambe, de façon que le pied se trouve à quelques centimètres du mur. Tendez l'autre jambe vers l'arrière, la plante du pied bien à plat sur le sol, perpendiculaire au mur ou légèrement tournée vers l'intérieur. Avancez les hanches en gardant le dos droit. Ne forcez pas. Restez ainsi pendant 30 secondes. Puis changez de jambe.



Accrochez vos mains à un support horizontal et laissez tomber le haut du corps. Vos pieds sont perpendiculaires au support, à écartement d'épaules, les genoux légèrement fléchis, les hanches à la verticale des pieds. Vous sentez un étirement dans les épaules et le haut du dos. Maintenant, fléchissez un peu plus les genoux ou placez les mains sur un support plus élevé. L'étirement n'est pas le même. Avec un peu d'expérience vous pouvez ainsi apprendre à choisir votre étirement selon vos besoins. Gardez la position pendant 30 secondes. Ce mouvement fait rapidement disparaître les tensions du haut du dos.



Elévation des pieds. Elever vos pieds avant ou après un effort est un excellent moyen de vous maintenir en forme. Il vous permet de garder en toute situation des jambes légères, de reposer et de relaxer vos pieds lorsqu'ils sont fatigués, de faire éprouver à tout votre corps une merveilleuse sensation de bien-être.

Allongez-vous sur le sol, les mains sous la tête, les fesses à une dizaine de centimètres d'un mur ou d'un rocher. Levez les jambes et posez vos pieds sur le mur ou rocher en gardant le dos bien plat. Voilà une position de relaxation efficace et très simple.

Si vous devez entreprendre une course avec un groupe d'un certain âge, il est recommandé de prévoir, avant le départ, un léger échauffement soit par quelques mouvements de gymnastique ou de stretching. Ces quelques précautions peuvent éviter des claquages.

Par contre, après une randonnée, il serait nécessaire de faire quelques mouvements de décontraction et d'étirement.

Les cinq mouvements décrits aux pages précédentes ne représentent qu'une petite partie des mouvements préconisés par le stretching.

N.B. Les données sur la lecture des cartes ont été tirées du manuel édité par le Club Alpin Suisse et par l'Office fédéral de topographie. Les éléments de stretching sont extraits du livre de Bob Anderson « Le stretching ».

# CONCLUSION

Nous espérons que ce petit recueil apportera aux guides quelques données de base afin qu'ils puissent aborder la préparation d'une course ou le guidage d'un partenaire avec plus de sérénité.

Nous n'avons pas inclus un chapitre sur les premiers soins en cas d'accident. Nous pensons que chaque guide devrait avoir suivi un cours de samaritain. Nous envisageons, cependant, de donner aux guides, au début d'une semaine de randonnée, quelques notions de soins (bandages, position d'un blessé etc.)

Il est bien entendu que nous n'avons pas la prétention de détenir la vérité. Toutes suggestions ou corrections seront étudiées et éventuellement appliquées.

Ce fascicule a été élaboré par des guides de la semaine de randonnées pédestres de la FSA avec la précieuse collaboration de Hervé Hirt.





