

LE PETIT LIVRE DU TREKKING NATURE







CHERS ENFANTS,



ce petit guide a été pensé pour vous et veut vous aider à mieux connaître la Montagne, à respecter son environnement et à appliquer des règles qui viennent du bon sens et de la bonne éducation. Pour aller en Montagne vous devez observer le milieu qui vous entoure, voir les signaux que la nature vous envoie, avoir donc une attitude responsable qui est la règle de base de la sécurité en milieu alpin. Dans ce petit guide vous trouverez une série de suggestions pour préparer votre randonnée, pour adopter des comportements corrects, pour mieux apprécier une journée en Montagne et les beautés de la Nature. Lisez-le attentivement et...allez hop, on y va, en route pour la découverte !

Alberto Cerise
*Assesseur au Territoire,
à l'Environnement
et aux Ouvrages publics.*

LES ENFANTS, DEMAIN NOUS
PARTONS EN **BALADE** EN
MONTAGNE. CONTRÔLEZ
LE BULLETIN MÉTÉO !



MAMAN, J'AI REGARDÉ
SUR **INTERNET** ...
IL FERA BEAU!

1
**PARTONS EN
MONTAGNE !**



LA RANDONNÉE

C'est une promenade en montagne, normalement d'une journée, qui ne nécessite pas d'équipement particulier comme les crampons, le piolet et les pitons.



LE TREKKING

Le trekking est une randonnée de plusieurs jours où l'on décide de passer la nuit en montagne. Normalement le lieu de départ et celui d'arrivée sont les mêmes, mais on peut aussi partir d'un lieu et arriver dans une vallée différente, après avoir parcouru cols, forêts et pâturages.



L'ITINÉRAIRE

Tu dois choisir ton itinéraire en fonction de ton niveau physique, mais aussi du contexte dans lequel tu entreprends une randonnée comme les difficultés, l'altitude, les conditions climatiques et le parcours à faire.



LES INFORMATIONS

Tu dois t'informer sur ton itinéraire auprès du bureau des guides de montagne, du centre de visite du parc national ou régional, des professionnels de la montagne. Avant de choisir ton itinéraire il est important de se documenter à l'aide de cartes topographiques et de guides qui expliquent le parcours et ses difficultés.



INTERNET

Sur internet on peut trouver des sites spécifiques qui donnent des renseignements sur les excursions, des conseils sur le matériel et sur l'équipement. Fais-toi t'aider par tes parents pour trouver les sites les plus fiables et pour vérifier qu'ils fournissent des informations correctes.

LE BULLETTIN METEO

Avant de partir, consulte toujours le bulletin météo du secteur concerné par l'excursion et ne pars pas en montagne avec le mauvais temps. Si tu es surpris par un orage tu dois t'arrêter, attendre que les conditions s'améliorent ou que le ciel se rassérène.



QUE DOIS-JE METTRE DANS MON SAC A DOS ???



2.



le polaire



l'anorak



le déjeuner



la gourde



la crème solaire



les médicaments



la camera



les lunettes

L'HABILLEMENT

Il ne doit être ni trop chaud, ni trop léger. L'idéal est de s'habiller par couches comme un oignon. Rappelle-toi d'amener une veste imperméable, un maillot de corps, un chapeau et des lunettes pour te protéger du soleil, des chaussures de randonnée qui tiennent bien la cheville et la crème solaire haute protection.

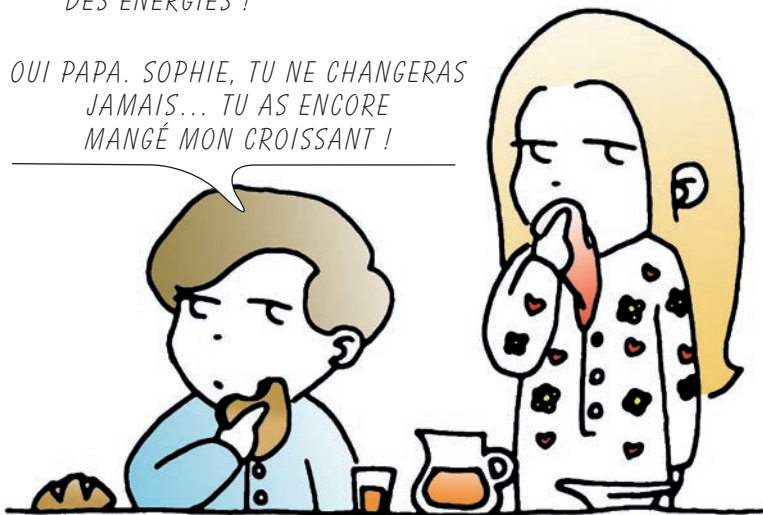


LES MEDICAMENTS

Tu devras toujours avoir dans ton sac une trousse de premiers secours contenant du désinfectant, une bande élastiques, des pansements adhésifs prédécoupés et ceux anti-ampoules.

PRENEZ UN BON
PETIT-DEJEUNER.
MARCHER SIGNIFIE CONSOMMER
DES ÉNERGIES !

OUI PAPA. SOPHIE, TU NE CHANGERAS
JAMAIS... TU AS ENCORE
MANGÉ MON CROISSANT !



3.

**BIEN MANGER
POUR SE SENTIR
EN FORME !**

L'ALIMENTATION



Marcher signifie consommer des énergies, voilà pourquoi le petit-déjeuner avec du pain, des céréales et du lait est important. Pendant ta montée consomme, avec modération, des sucres et des hydrates de carbone qu'on trouve dans les fruits, dans le chocolat et dans les barres aux céréales. Au contraire tu dois boire beaucoup pour réintégrer les liquides que tu as perdu: des boissons chaudes ou froides, mais peu sucrées, sont idéales.



L'ÉQUIPEMENT

Tu dois avant tout te procurer un équipement de qualité: un sac à dos résistant, pratique, spacieux et convénable à ta taille. Tu y mettra des choses légères et peu encombrantes: le superflu reste à la maison! Pour t'aider sur les appuis tu peux amener des bâtons télescopiques.

SALUT MICHEL ! OÙ VAS-TU ?
AVEC QUI ? **QUAND**
PARS-TU ET QUAND
PENSES-TU RENTRER ?

4 • FAUT-IL
TOUJOURS TOUT
TE DIRE ?



ALLÔ MÉMÉ, DEMAIN
JE VAIS EN RANDONNÉE
EN MONTAGNE !

DESTINATION, HEURE DE DEPART, DUREE DE L'EXCURSION



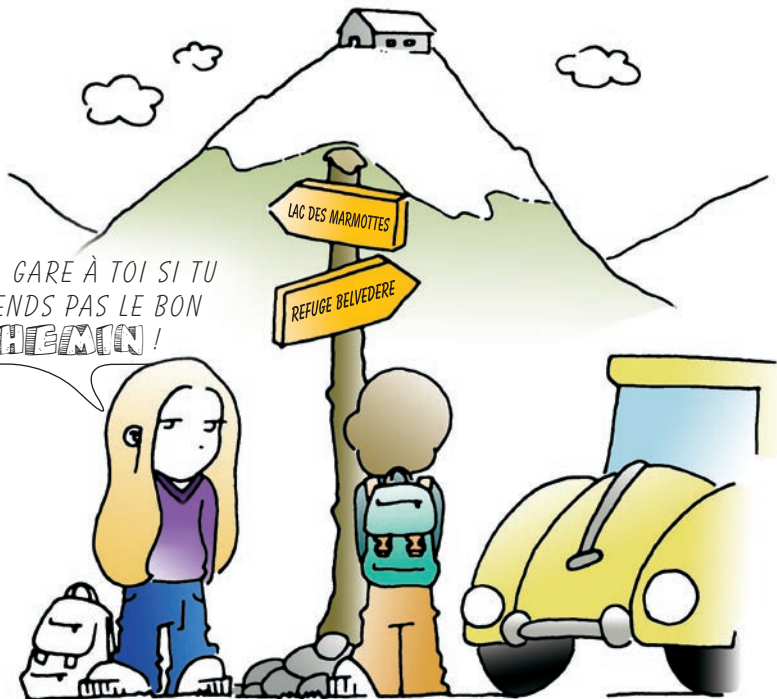
Tu dois toujours informer quelqu'un, ta famille ou tes amis, sur qu'elle est la destination visée, sur l'heure prévue pour le retour et sur qui sont tes compagnons de randonnée.

Évite les courses en solitaire:
on ne part jamais seul en montagne!



5. LE CHEMIN LE PLUS COURT N'EST PAS TOUJOURS LE MEILLEUR!

MICHEL, GARE À TOI SI TU NE PRENDS PAS LE BON CHEMIN!



LE PARKING

Rappelle à tes parents de laisser leur voiture dans les parkings autorisés plutôt qu'au milieu des prés, des bois, le long des ruisseaux ou des torrents. Le respect de la montagne commence dans la vallée!



LES SENTIERS ET LE BALISAGE

Tu dois apprendre à lire les panneaux qui, avec lettres et numéros, indiquent le nom de la destination, la durée du parcours et sa difficulté. Le long de l'itinéraire tu peux aussi trouver des cairns qui indiquent le chemin. Évite de sortir du chemin, tant pour une question de sécurité que par respect de la flore et de la faune.

NE TOUCHE PAS AUX
FLEURS !

MAIS, MÊME PAS UNE
TOUTE PETITE FLEUR POUR
MON AMIE ANNE ?

CLICK!
CLICK!

IL VAUT MIEUX
QUE TU LUI
RAPPORTES
UNE PHOTO !

6. PROMENONS-NOUS
DANS LES BOIS ...

LA FAUNE ET LA FLORE

En se promenant en montagne il est facile de rencontrer des chamois, des bouquetins, des chevreuils et des marmottes. Pour apprécier à fond ces rencontres il est important de garder le silence et de rester sereins pour ne pas les effrayer. Évite de rapporter chez toi des bouquets souvenirs: beaucoup de fleurs sont rares et donc protégées. Il faut partir du point de vue qu'en montagne il y a plutôt des règles à respecter que des interdictions : cela t'aidera à la vivre et à la fréquenter avec plus de conscience et de respect.



MICHEL, ATTENTION CETTE

EAU POURRAIT
TE FAIRE DU MAL !

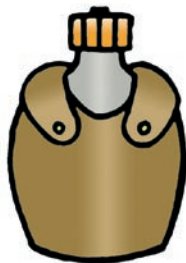


7.

**ATTENTION A CE
QUE TU BOIS !**

L'EAU

"Quel beau ruisseau, l'eau est limpide, je remplis ma gourde..."
Tu dois toujours partir avec une réserve d'eau suffisante pour ton excursion. Ne pars pas en randonnée en pensant que de toutes façons on trouve toujours de l'eau en montagne: sur de nombreux sentiers de randonnée l'eau est rare ou totalement absente. Tu ne dois pas boire l'eau des torrents car il peut y avoir en amont un lieu habité ou une étable et l'eau n'est pas potable. Sois conscients que l'eau de fonte de neige ou de glacier ne désaltère pas, car elle ne contient pas de sels minéraux et elle est difficile à digérer.





8 ENFIN ARRIVÉS!

SOPHIE DÉPÊCHE-TOI,
LE REFUGE
EST TOUT PRÊT.

J'ARRIVE, J'ARRIVE !

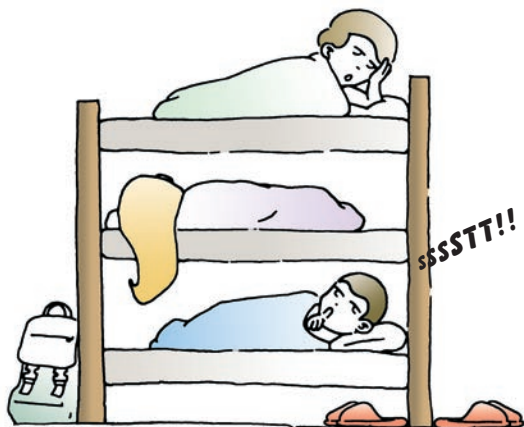


BLUFF!
BLUFF!



LE REFUGE

Le refuge fait sentinelle à la montagne et il est organisé pour offrir l'hébergement et la restauration. À l'intérieur du refuge, il faut respecter certaines règles élémentaires de comportement : faire silence la nuit, ne pas circuler en chaussures dans les chambres et les salles de bains, utiliser un sac à viande, ne pas gaspiller l'eau et laisser les toilettes propres. C'est-à-dire qu'il existe une norme de comportement et un rituel qui font partie d'un code spécifique. Entrer dans un refuge veut dire accepter ce code et le respecter.



C'EST SUPER DE MANGER
EN PLEIN AIR !



9.

ENGAGEONS-
NOUS POUR
UNE MONTAGNE
PLUS PROPRE !

N'ABANDONNONS PAS
NOS **DECHETS**
DANS LA NATURE



IL FAUT TOUJOURS RAPPORTER
SES **DECHETS**
DANS LA VALLÉE !



LES COMPORTEMENTS

Il existe une série de comportements à avoir quand on va en montagne, comme par exemple donner la priorité à celui qui monte, saluer les randonneurs que l'on rencontre, aider ceux qui sont en difficulté; c'est-à-dire avoir toujours du respect envers les autres.

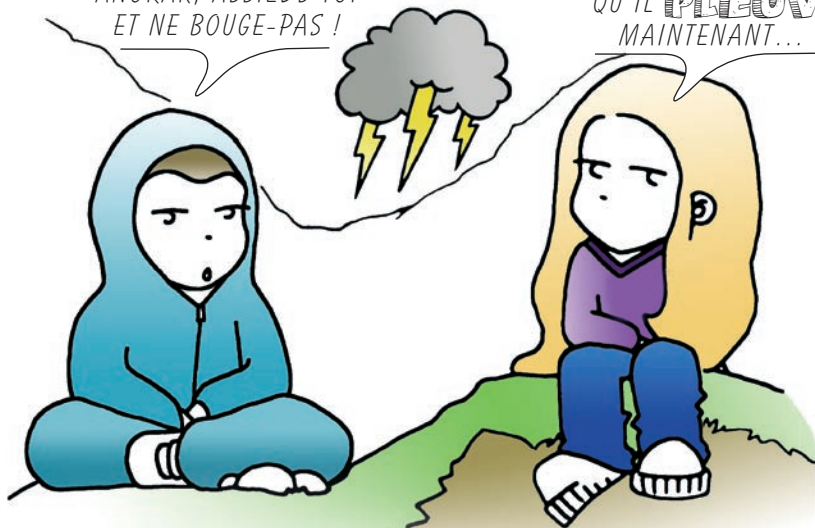


LES DÉCHETS

On ne se lassera jamais de le dire : tu dois toujours redescendre tes déchets ! Le poids de ceux produits par un randonneur ne dépasse pas les 200 grammes : ils ne sont donc pas encombrants et ne demandent aucun effort physique. Ces mêmes déchets abandonnés dans un refuge et multipliés par un certain nombre, même limité, de randonneurs commencent à peser, à encombrer et à créer de sérieux problèmes quand il s'agit de les redescendre dans la vallée.

SOPHIE METS TON
ANORAK, ASSIEDS-TOI
ET NE BOUGE-PAS !

PAS DE CHANCE !
IL FAUT VRAIMENT
QU'IL **PLEUVE**
MAINTENANT... !



NO.

... IL VAUT MIEUX
CHERCHER UN REFUGE !

EN CAS DE MAUVAIS TEMPS

L'orage et le foudre sont des risques réels en montagne et certaines précautions sont alors à prendre. Avant tout il ne faut pas se regrouper, éloigne ton sac à dos et tous les objets métalliques comme les raquettes télescopiques.

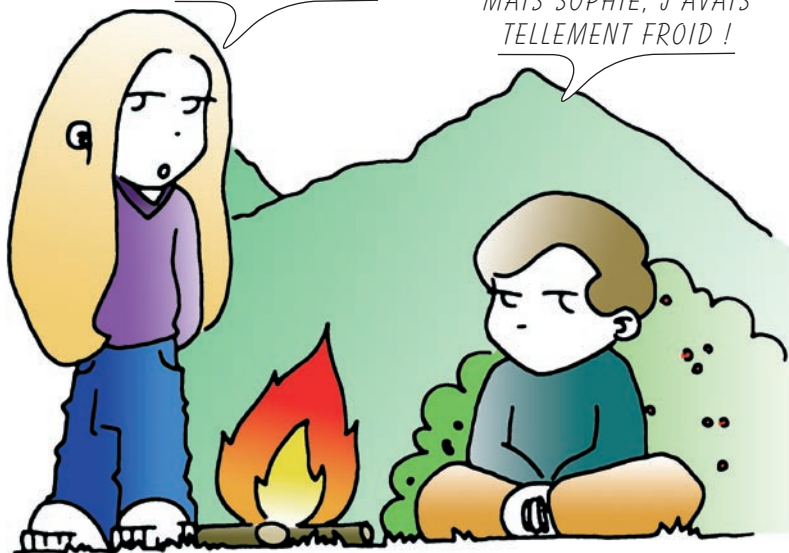
la gourde, le portable... Ensuite assieds-toi par terre, dans un endroit ouvert, loin de rochers, arbres isolés, crêtes et lacs, et tu attends que l'orage passe.



11 ... ET S'IL FAIT FROID ? HABILLE-TOI BIEN !

MICHEL ÉTEINT
IMMÉDIATEMENT
CE FEU !

MAIS SOPHIE, J'AVAIS
TELLEMENT FROID !





ATTENTION AU FEU !

Tu dois faire beaucoup d'attention en allumant un feu : une rafale de vent inattendue, une étincelle incontrôlable ou une distraction peuvent provoquer un incendie et transformer une agréable journée en montagne en tragédie.

Il est interdit de faire du feu dans les bois et quand il ne pleut depuis longtemps. Pour toutes ces raisons évite d'allumer des feux !

Lors d'une demande de secours tu dois être prêt à répondre, calmement et avec précision, aux **QUESTIONS** suivantes :

ALLÔ, ALLÔ J'AI
BESOIN **D'AIDE!**



- qui es-tu, d'où appelles-tu et ton numéro de téléphone.
- où le fait s'est-il produit (n'importe quelle indication peut être utile).
- où se trouve à présent le blessé
- qu'est-ce qu'il s'est passé (accident, malaise).
- l'accident concerne combien de personnes.
- sexe et âge du blessé.
- le blessé est-il conscient, respire-t-il.
- Suis attentivement les indications qui seront fournies avant l'arrivée des secouristes.



DONNEZ-MOI VOS
COORDONNÉES !

112

DEMANDE DE SECOURS

Pendant ta randonnée tu peux rencontrer des personnes en difficulté et tu dois appeler les secours. Tu composes le numéro 118 de ton portable et tu suis les indications qui te seront fournies. Il est fondamental que tu n'occupes pas la ligne. Mais sois conscient que nombreux secteurs de montagne ne sont pas couverts par le signal téléphonique.



TU ES SÛRE QUE C'EST LA
BONNE **POSITION ?**

OUI, C'EST LE SIGNAL
INTERNATIONAL DE DEMANDE
DE **SECOURS.**



**113. ... AU SECOURS !
NOUS SOMMES ICI !**



SECOURS EN HELICOPTERE

L'hélicoptère arrive, tu dois te faire repéré. La position debout, les bras levés en « Y » est le signal international de demande de secours. Ce signal signifie « j'ai besoin d'aide, atterrissez ici ». Au contraire un bras baissé et l'autre levé signifie « n'atterrissez pas ici, je n'ai pas besoin d'aide ».

AVANT DE PARTIR EN **RANDONNÉE**, AVEC TES PARENTS OU TES AMIS, RAPPELLE-TOI DE CE PETIT LIVRE. IL T'AIDERA À ADOPTER DES COMPORTEMENTS CORRECTS ET RESPECTUEUX ENVERS LA **MONTAGNE** ET À T'AMUSER EN TOUTE **SECURITÉ**.



