

# CARCAJOU

UNE PUBLICATION ÉDITÉE  
PAR LE CEETS

GRATUIT.  
CONTENUS SOUS LICENCE  
CREATIVE COMMONS

NUMÉRO 4  
1<sup>ER</sup> TRIMESTRE 2014

— RANDONNÉE

VOTRE  
PHARMACIE

— EAUX-VIVES

CANOE/KAYAK  
EN TOUTE SÉCURITÉ

— MONTAGNE

PROTOCOLE  
DE SECOURS

— DOSSIER

LA PRÉPARATION  
EN RANDONNÉE

— SURVIE URBAINE

72 H  
SANS SERVICE PUBLIC

# #4

# SOMMAIRE

---

<b>Le plaisir d'apprendre des choses avec des gens sympas</b>	<b>3</b>
<b>Protocole de secours en moyenne montagne</b>	<b>5</b>
<b>72 h chez soi sans service public</b>	<b>9</b>
<b>Randonnée : De bonnes questions pour une bonne préparation</b>	<b>13</b>
<b>La sélection et la formation des moniteurs CEETS</b>	<b>26</b>
<b>Le nœud en huit</b>	<b>29</b>
<b>Quelle pharmacie emporter en randonnée ?</b>	<b>34</b>
<b>Sécurité en Canoë-Kayak</b>	<b>39</b>
<b>Nouveautés au CEETS pour 2013 et 2014</b>	<b>47</b>

# CARCAJOU

---

Une publication éditée par le CEETS sous licence creative commons.

[www.ceets.org](http://www.ceets.org)

**Directeur de la publication :** David Manise

**Rédacteur en chef :** François Durand

**Coordination Éditoriale :** François Durand, Nävis

**Maquette :** Julien Imbert - [www.fabriquetconversion.com](http://www.fabriquetconversion.com)

**Relecture :** Karine Martin, Guillaume Mussard, Nävis

**Rédacteurs :** Jean-Baptiste Coviaux, Sebastien C., François Durand, David Manise, Anne Mermillod, Jeff Prette



# LE PLAISIR D'APPRENDRE DES CHOSES AVEC DES GENS SYMPA

**L**ES DERNIÈRES RECHERCHES en neuro-sciences et en sciences cognitives le démontrent. L'apprentissage, pour notre cerveau, est étroitement lié au corps, étroitement lié aux émotions, et étroitement lié au contexte d'apprentissage. Depuis 10 ans, nos stages sont des laboratoires grandeur nature de ces nouvelles pédagogies actives et concrètes, alternant un peu de théorie avec un peu de pratique encadrée... le tout au sein d'une expérience agréable, détendue, et sympa.

Antinomique avec le sujet ? Bien au contraire. Nous prouvons par les actes que la première règle, pour survivre, est de "ne pas se mettre dedans exprès"... et ainsi nos stages illustrent depuis une grosse décennie que non seulement les gens en sortent souriants et confiants, mais qu'en plus ils apprennent. Vite, beaucoup et bien. Ils apprennent des techniques et des principes, bien sûr. Mais ils apprennent aussi des choses sur eux-mêmes, sur leur propre fonctionnement, qui sont ensuite utiles au quotidien.

La difficulté, dans nos stages, est de donner la juste dose de challenge aux gens, et de leur donner les solutions juste au bon moment. Juste après l'instant où ils ont senti avec leur corps l'intérêt de la chose... et avant qu'ils ne commencent à trouver ça dur.

Trop de gens, trop d'écoles, trop de "collègues", trop d'émissions de télé confondent la vie sauvage et la survie avec les sports extrêmes ou des sélections commando. Et ce faisant ils passent à côté, à mon humble avis, de deux choses pourtant évidentes.

La nature est un lieu magnifique, plein de ressources, plein de richesse et aussi plein d'enseignements...

## Après 10 ans à enseigner la survie j'en apprend encore à chaque stage.

Sur la nature, mais aussi sur l'humain, sur les gens, sur les groupes, et évidemment sur moi-même. Considérer un biotope comme hostile n'est qu'une preuve de l'inadaptation de certains à ces milieux... La nature n'est pas hostile. C'est notre connerie qui la rend comme ça à nos yeux. La survie et la vie sont étroitement liées, dans un continuum où les techniques de survie les plus pragmatiques deviennent le socle d'une réflexion sur nos vies quotidiennes qui en surprend plus d'un. Un stage de survie devient ainsi un petit laboratoire de la vie, et on y perçoit grâce à la loupe des problèmes simples de survie tout un tas de mécanismes qui ont aussi des impacts sur notre vie quotidienne. Les effets du stress sur notre perception. Le fait que nous ayons un capital de volonté limité qu'il faut gérer et investir finement. Pourquoi les femmes ont souvent froid aux pieds (et comment elles peuvent faire pour avoir chaud aux pieds, surtout !). Comment on peut faire pour évaluer les risques (et pourquoi il n'est pas forcément utile de tous les gérer)... Qu'est-ce qu'un piège abscons. Pourquoi il est utile de bien respirer. Et comment. Etc, etc, etc.

J'ai eu la chance de rencontrer il y a peu le directeur d'un centre de formation prestigieux de Paris qui me disait, en rigolant et avec une formule simple : "mais en fait vos stages, c'est plutôt des stages de vie !" ... Tout juste ! Mais pas que. Nos stages sont aussi le fruit d'années de recherche et d'expérience dans le domaine extrêmement pragmatique de la survie dans les pires situations qui soient. Vous y apprendrez par exemple une méthode structurée pour arriver à allumer un feu sous la pluie, pour ces moments où, typiquement, on a vraiment froid et où on a VRAIMENT besoin d'un feu. Vite et bien. Mais vous apprendrez cette technique là dans une ambiance extrêmement bienveillante, humaine et saine.

10 ans de stage nous ont finalement au moins appris une chose : ça n'est pas parce que nous faisons des trucs sérieux qu'il faut pour autant se prendre au sérieux. Au contraire. L'humilité, l'humour et la réflexion sont la base de tout pour ne pas mourir bêtement... comme pour passer un bon moment entre humains sympathiques ;)

# PROTOCOLE DE SECOURS EN MOYENNE MONTAGNE

AVEC L'AIMABLE  
RELECTURE DE **PATRICK LEON**,  
SECOURISTE RETRAITÉ  
À LA CRS ALPES

Massif du Vercors, mars 2010. Lors d'une randonnée de 3 jours en raquettes entre copains, Jean-Marc se prend les pieds dans un trou et chute. Celle-ci n'est pas spectaculaire, nous sommes sur un terrain quasiment plat, il tombe de sa hauteur, entraîné par le poids de son sac à dos. Je rigole de son soleil. Pas longtemps... Ses cris de douleur me ramènent vite à la réalité. J'arrive en courant, il bredouille qu'il s'est luxé l'épaule.

**U**N ACCIDENT EN MONTAGNE n'est jamais banal, du fait de l'éloignement, de la rudesse du milieu. Voyons comment le gérer, donner l'alerte, préparer l'arrivée des secours.

Il ne s'agit pas ici de faire un cours de secourisme mais plutôt de recenser les bons gestes et de poser la chronologie des actions. On ne parlera donc pas de diagnostic ni de gestes médicaux mais plutôt de conduite à tenir.

Nous supposerons que l'accidenté ne peut plus se déplacer mais que son état n'est pas gravissime ; par exemple, il souffre d'une luxation ou d'une entorse. Nous supposerons aussi que vous êtes seul avec la victime, c'est-à-dire dans le cas le plus délicat.

Protéger — Alerter — Secourir est la chronologie de base, avec des adaptations spécifiques dues au milieu, à l'éloignement. En particulier, il faudra sans doute se déplacer pour donner l'alerte.

## PROTÉGER

Il s'agit dans un premier temps d'éviter le sur-accident en protégeant le blessé du danger (chute de pierres, avalanche). Cependant le blessé ne doit pas être déplacé sauf s'il risque un dommage plus grand en restant sur place.

### 3 secondes sans vigilance

Avant de partir pour donner l'alerte, on donnera des consignes précises au blessé. On pourra l'aider à satisfaire un besoin naturel, si nécessaire, pour éviter qu'il ne tente de se déplacer seul et n'aggrave son état. S'il présente un risque de perte de connaissance, on le mettra en position latérale de sécurité (Cf. Carcajou n°2).

### 3 heures sans réguler sa température

En montagne, il faut souvent et rapidement protéger la victime du froid : l'isoler du sol (tapis de sol, sac à dos vidé, branchage, feuillage, etc.) puis l'habiller. Pensez à couvrir prioritairement la tête. Si vous avez un sac de couchage, vous pouvez y installer la victime.

L'hiver on peut faire un feu en prévoyant une réserve de bois à proximité de l'accidenté.

L'été, en cas de grosse chaleur, il faudra mettre le blessé à l'ombre, et éventuellement le rafraîchir (en mettant par exemple un linge humide sur sa tête).

Ayez à l'esprit qu'en montagne les températures peuvent chuter rapidement. Ainsi, si vous partez, donnez l'alerte alors que le temps est clément, laissez à proximité de la victime des vêtements chauds au cas où votre absence serait plus longue que prévue.

### 3 jours sans boire

Même si alerter ne prendra pas 3 jours, pensez à laisser de quoi boire à la victime. S'il fait froid ou si les conditions météorologiques risquent de se dégrader, on pourra lui laisser un thermos de boisson chaude.

## ALERTER

Avant tout, il faut localiser précisément l'accidenté (sur la carte ou en relevant les coordonnées GPS).

C'est en général avec un téléphone portable que l'on va donner l'alerte ; pour cela un seul numéro : le 112. C'est le seul qui passe sur tous les opérateurs.

Si la zone n'est pas couverte, il faudra se déplacer.

Préférez un point haut, sur une crête, donnant sur une vallée habitée plutôt que de descendre. Vous aurez plus de chance de trouver rapidement du réseau.

**3 SECONDES DE CONNERIE :**  
prenez avec vous votre sac à dos  
contenant votre fond de sac, de  
quoi boire, une frontale.  
Faites attention à vous : pas de  
précipitation !

**PETITE ASTUCE**

enregistrer ce numéro en le nommant « Appel d'urgence » : il sera ainsi toujours le premier contact de votre répertoire. Avant de partir, ôtez la demande de code PIN de votre téléphone : cela permettra à un autre membre du groupe d'utiliser votre téléphone si vous êtes accidenté et cela évitera toute mauvaise manipulation sous l'effet du stress.

**Une fois les secours en ligne :**

1. Localisez l'accident : massif > chaîne > sommet > versant > altitude > sentier / itinéraire > lieu-dit / point caractéristique et coordonnées GPS si possible.
2. Donnez le nombre de victimes et leur état.
3. Précisez les circonstances de l'accident (avalanche, chute, etc.).
4. Citez les soins éventuellement pratiqués et indiquez les médicaments que vous avez à votre disposition.
5. Indiquez également le matériel que vous avez avec vous et demandez des conseils sur la conduite à tenir vis-à-vis du blessé.
6. Donnez les spécificités de l'environnement, les possibilités de faire atterrir un hélicoptère à proximité (météo et relief) et la méthode de balisage de zone accidentée que vous avez employée.

## Ne coupez pas la conversation téléphonique, c'est aux secouristes d'y mettre fin.

Il faut savoir que les secours sont hiérarchisés par ordre d'urgence et non par ordre d'appel (comme dans un service d'urgence d'hôpital). Si l'hélicoptère n'arrive pas rapidement, ne rappelez pas le 112. Votre appel a bien été pris en compte, on viendra dès que possible.

**SECOURIR**

Ensuite, en attendant les secours, il vous reste à surveiller l'état du blessé : rappelez les secours en cas de dégradation sensible.

**PRÉPARER**

Utilisez le temps d'attente pour préparer une DZ (« Drop Zone » : zone dégagée, tassez la neige en hiver) et balisez la zone (attention à ne pas employer des objets qui pourraient s'envoler à l'approche de l'hélicoptère).

Par mauvais temps ou en pleine nuit, le secours peut être terrestre. Un sifflet ou une lampe frontale (la nuit) sont utiles pour indiquer votre position. Le code de détresse international est de six coups de n'importe quoi (lumière, son, etc.).

Quand l'hélicoptère est en approche, mettez-vous dos au vent, posez un genou à terre et levez les deux bras pour signaler que vous demandez du secours. Protégez vos yeux des éventuelles projections.

Toutes les affaires laissées au sol devront être rangées dans les sacs à dos qui devront être éloignés de la DZ ou arrimées à un point fixe. Cela évitera qu'elles ne s'envolent et fera gagner du temps aux secouristes pour évacuer rapidement le blessé.

Ensuite, laissez travailler les professionnels. Votre présence ne peut qu'apporter de la gêne et retarder l'évacuation du blessé.

**ATTENTION !**

Les nouveaux hélicoptères utilisés par le secours en montagne produisent un souffle très important au moment de l'atterrissage !

# FICHE MÉMENTO À CONSERVER

## PROTÉGER — ALERTER — SECOURIR — PRÉPARER

### PROTÉGER

- **Attention aux risques alentour** : se protéger soi-même, prendre son temps et bien réfléchir à la suite.
- **Sécuriser** ou baliser la zone pour éviter le sur-accident.
- **Attention à l'état du blessé** et dispenser des soins vitaux urgents.
- **Protéger la victime** (chaud, froid, pluie, etc.) et lui parler (même si inconsciente) ou la faire parler.

### ALERTER

#### Appel au 112 même si pas de réseau

- **Localisation** : massif>chaîne>sommet>versant>altitude>sentier/itinéraire>lieu-dit / point caractéristique et coordonnées GPS si possible.
  - **Nombre de victimes et leur état.**
  - **Les circonstances de l'accident** (avalanche, chute, etc.).
  - **Soins éventuellement pratiqués et médicaments à disposition.**
  - **Matériel à disposition**
- et demande de conseils sur la conduite à tenir vis-à-vis du blessé.
- **Spécificités d'environnement**, possibilité de faire atterrir un hélicoptère à proximité (météo et relief) et méthode de balisage.

#### NE PAS RACCROCHER.

**Code international de détresse : 6 signaux consécutifs** (signal lumineux, sifflet, etc.)

### SECOURIR

Déjà réalisé en amont si la blessure le nécessitait.  
Si vous n'êtes pas compétent, place aux secouristes.

- **Être à l'écoute** de la victime et bien surveiller son état.
- **La reconforter.**

### PRÉPARER

- **Rassembler** les affaires de la victime, personne(s) à joindre.
- **Baliser la zone** (lumières, fumigène, pièces de tissu de couleur, etc.).
- **Lieu exact d'accident**, dernier point d'observation, emplacement d'observation actuel.
- **Accès de proximité** si non évidents.
- **Dégager et/ou sécuriser l'accès.**
- **N'approchez pas l'hélico.**
- **Laisser travailler les professionnels.**

CARCAJOU / CEETS / 2013



# 72H CHEZ SOI SANS SERVICE PUBLIC

Nous vivons une époque formidable, à bien des égards. Notre monde part en sucette à bien des niveaux et, en même temps, nous n'avons jamais vécu, collectivement, dans un tel confort ni dans un tel luxe.

Il y a encore 60 ans en France, l'eau courante était un luxe rare. La plupart des foyers avaient accès à l'eau... à la fontaine du village. Il y a encore 60 ans, on achetait un pain de sucre par an, et on le grattait scrupuleusement à Noël et parfois le dimanche pour sucrer son café ou sa chicorée. Il y a encore 60 ans, on arrêtait souvent l'école parce qu'il fallait travailler à la ferme. Il y a encore 60 ans, on ne se mariait pas avec qui on voulait... Et il y a encore 60 ans, tout le monde avait un fusil chez soi, et une cave bien garnie.

Nos grands-parents étaient tous plus ou moins ce qu'on appellerait aujourd'hui des survivalistes... et les villages, hameaux et même les quartiers des villes étaient conçus pour être résilients : en cas de crise, guerre, changement brutal de la météo ou autre, les gens pouvaient compter sur le soutien de la communauté. Les gens savaient encore s'entraider. Ils se parlaient...

## Que se passerait-il aujourd'hui si une crise majeure survenait ?

Sans tomber dans la paranoïa, une simple grève un peu prolongée des camionneurs pourrait très vite avoir des conséquences bien réelles sur la qualité de nos repas à très court terme. Aujourd'hui, la plupart des supermarchés fonctionnent pratiquement à flux tendu pour une bonne partie de leurs produits. Livrés au minimum 2 à 4 fois par semaine, ils

ont de quoi couvrir les ventes EN TEMPS NORMAL pour 2 ou 3 jours, tout au plus. Or, j'ai vu le 11 septembre 2001 que « en temps normal » et « quand ça menace de peut-être puer » sont deux choses différentes (ce jour là dans mon supermarché, dès 14h TOUS les rayons des produits de base : farine, sucre, sel, eau minérale, pâtes, etc.) étaient vides. J'ai saisi le dernier paquet de coquillettes qui traînait in extremis et une grand-mère a tenté de me l'arracher des mains (véridique), avant de s'excuser en me disant qu'elle avait connu la guerre...

Cette logique toute simple vaut pour tous les services, commerces, et services publics réellement importants que nos sociétés ultra-industrialisées nous fournissent au quotidien... Le plus souvent, un seul de ces services faillira à la fois. On ne parle alors pas de crise majeure, mais bien de problème pénible et ordinaire : l'eau chaude qui tombe en panne à cause du gel, une panne d'électricité à cause d'un blizzard au Québec, des travaux sur l'adduction d'eau qui envoie de la rouille dans le robinet, les égouts qui se bouchent...

Comment faire, donc, pour rendre son domicile moins dépendant de tous ces services ? Pour être en mesure de s'en passer pendant quelques heures ?

**Sans parler de fin du monde ou de préparatifs de longue durée, on peut déjà sans gros problèmes être en mesure de tenir trois jours sans aucun service public.**

Et là, Pareto serait fier de moi : avec 20% de l'investissement en temps, énergie et argent, vous couvrirez 80% des emmerdes qui pourraient vous affecter concrètement.

**Je reprends cette bonne vieille règle des trois...**

et je jette quelques pistes de réflexion en vrac. Je couvre ces points là, et bien d'autres, dans mon stage « Survie urbaine N1 » hein, mais bon. Je partage quand-même, mode Open Source...

### **3 secondes avec la connerie**

La connerie, c'est d'abord l'accident domestique... si vous êtes brusquement isolé, coupé du monde par une tempête de neige ou une inondation, il est grand temps de devenir très prudent. C'est bête et méchant, comme remarque, mais il faut y penser. Et dans le feu de l'action, c'est souvent assez peu évident.

La connerie, c'est ensuite la connerie des autres : Émeutes ? Pillages ? Intrusions ? Sans service public, ça veut aussi dire sans gendarmes à appeler, sans policiers qui peuvent arriver en 10 minutes... Ça veut dire assurer la défense de son domicile, de son compagnon, de sa compagne, de ses enfants. **Avez-vous réfléchi à la question ?**

Quiconque est déjà resté 3 jours enfermé avec des gamins (ou pire, des ados) qui s'ennuient sait qu'il faut, absolument, les occuper. Et dans notre monde où ils passent le plus clair de leur temps devant des écrans, redécouvrir les bons vieux jeux « low tech », des cartes à jouer aux échecs, et tous ces jeux de société qui ne demandent qu'une bougie et une table pour fonctionner. Pour le reste... Au Québec, suite à la tempête de glace de 1998, toutes les maternités de la zone se sont retrouvées totalement engorgées, pile 9 mois après... comme quoi certaines situations de survie peuvent aussi nous laisser du temps pour profiter un peu plus des bonnes choses de la vie ;)

### **3 minutes sans O2**

Connaissez-vous le son de l'alerte qui va vous signaler, en cas de pollution atmosphérique soudaine, de vous calfeutrer chez vous ? Parce que non, la sirène des pompiers ne sert pas QUE à faire du bruit le premier mercredi du mois... Avez-vous de quoi vous calfeutrer vraiment efficacement ? Une fois calfeutré, savez-vous quels appareils ne pas utiliser pour ne pas pomper de l'air dehors ? Pour ne pas vous intoxiquer au monoxyde de carbone ?

Si vous vous chauffez avec un chauffage d'appoint, quels risques courez-vous qu'il produise du CO ? Votre maison est-elle normalement bien aérée ? Etc.

### **3 heures sans réguler sa température**

Avez-vous besoin d'électricité pour vous chauffer ? Pour rafraîchir votre maison ? Votre beau poêle à granules, fonctionne-t-il même sans courant ? Et votre climatisation ? Votre maison est-elle bien isolée ? Bien exposée ? Avez-vous un peu d'inertie thermique ? Et sans chauffage, comment pouvez vous survivre dans la maison ?

### **3 jours sans eau**

Il est relativement facile de stocker quelques packs d'eau minérale longtemps avant d'en avoir besoin... mais une fois ces packs épuisés ? Avez-vous de quoi traiter l'eau polluée du robinet ? Avez-vous de quoi récupérer et traiter l'eau de pluie ? De quoi stocker l'eau traitée correctement ?

### **3 semaines sans manger**

Encore là, facile de stocker un peu de nourriture d'avance, mais comment la préparerez-vous ?  
Quid des déchets ?  
Quid de la vaisselle ?

### **3 mois sans contact social...**

Avez-vous des voisins ? Avez-vous des amis ?  
Vos enfants sont-ils en sécurité ?  
Avez-vous de quoi rester informé(e), même sans électricité, de ce qui arrive dans le monde ? Avoir une petite radio c'est bien, mais fonctionne-t-elle à piles ?

### 3 ans sans hygiène

(oui ok on pourrait inverser avec les 3 mois, tout dépend des gens)...  
Comment vous laverez-vous sans eau ?

Et le cycle menstruel ? Ça ira ? De quoi gérer ?  
Et votre pipi, et votre caca ? Vous en ferez quoi ?

Parce que oui, en temps normal on appuie sur la chasse d'eau et ça s'en va, et tout est traité par la magie souterraine d'on ne sait quelle force obscure. Mais là, concrètement, vous feriez comment ?

Une fois qu'on a pris soin de nos besoins fondamentaux,  
on se concentre aussi sur nos outils... et il y en a 5.

#### C<sup>2</sup>VMD.

**Conscience** : redondant avec les 3 secondes avec la connerie, je sais... mais n'empêche.

#### PETITE ASTUCE :

enregistrer ce numéro en le nommant « Appel d'urgence » : il sera ainsi toujours le premier contact de votre répertoire. Avant de partir, ôtez la demande de code PIN de votre téléphone : cela permettra à un autre membre du groupe d'utiliser votre téléphone si vous êtes accidenté et cela évitera toute mauvaise manipulation sous l'effet du stress.

**Communication** : avez-vous de quoi communiquer avec le monde ?

Outre le téléphone ou Internet, je veux dire ? Ne serait-ce que pour communiquer avec votre femme, votre mari alors que vous sortez voir ce qui se passe dehors ? Comment faire ?

**Vision** : un des gros trucs qu'on prend vraiment pour acquis de nos jours, est le fait de pouvoir vivre la nuit. Quid de l'éclairage ?

**Mobilité** : Avec toutes les routes bloquées, comment pourrez-vous vous déplacer ? Transporter les trucs les plus importants ? Pouvez-vous marcher avec 40kg sur le dos et un gamin qui braille à tracter ?

**Dextérité** : avez-vous quelques outils ? Quelques connaissances pour bricoler ? De quoi réparer un tuyau qui fuit, un carreau cassé, de quoi ramoner votre cheminée ? De quoi fendre ou couper du bois ?

On me prend parfois de haut quand je parle de mes « 72h sans service public »...  
Comme si la vraie préparation aux catastrophes c'était un truc plus sérieux que ça.  
Soit.

En attendant, si vous savez réellement gérer les 72 premières heures à tous les niveaux, les 72 jours suivants seront généralement gérables avec peu de connaissances supplémentaires... d'autant que des secours extérieurs, dans le monde réel, existent encore souvent.

# RANDONNÉE : DE BONNES QUESTIONS POUR UNE BONNE PRÉPARATION.

Parce qu'en randonnée un accident est vite arrivé,  
il est important de bien se préparer.

**E** N EFFET, contrairement aux idées reçues  
**la randonnée n'est pas une activité anodine.**  
Alors oui, c'est vrai, elle est à la portée du plus grand nombre  
car facilement accessible et praticable presque partout.  
Mais sous ses dehors inoffensifs, la randonnée pédestre n'en  
reste pas moins une activité particulièrement accidentogène. Saviez-  
vous par exemple qu'en montagne, en période estivale, elle rivalise avec  
l'alpinisme en nombre d'accidents et d'interventions de secours, loin  
devant les autres activités ? \*

Une randonnée ne doit donc jamais être considérée d'avance comme  
sûre. Elle ne pourra l'être réellement que si elle a été correctement  
préparée.

Et c'est justement là que le bât blesse : le plus souvent les accidents  
proviennent d'un manque flagrant de préparation. Trop nombreux sont  
les randonneurs qui n'ont qu'une idée vague des particularités de la  
randonnée prévue – voire même de l'itinéraire ! – et dont le contenu du  
sac est complètement inadapté aux conditions rencontrées.

**LA NOTION DE RISQUES**

Les risques encourus peuvent se diviser en deux catégories : les risques objectifs et les risques subjectifs. Les risques objectifs correspondent aux facteurs environnementaux : des risques concrets inhérents au terrain ou à la météo. Les risques subjectifs relèvent eux du facteur humain : stress, erreurs d'appréciation, mauvaise condition physique, etc. Les deux types de risques sont intimement liés, l'accident résultant le plus souvent d'une combinaison des deux. A savoir que les risques naturels se trouvent décuplés par les erreurs de jugement.

Cet article va donc avoir pour objectif de vous aider à préparer toutes vos randonnées – les petites comme les grandes – de façon objective et exhaustive. Pour ce faire je vous propose une méthode très simple qui va consister tout bonnement à se poser les bonnes questions :

Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi ? Sans oublier la question complémentaire : En êtes-vous capable ?

Ces questions vont vous aider à recueillir les informations indispensables à votre préparation telles que : la nature de la randonnée, le profil des participants, leurs envies, la réalité du terrain, l'influence des dates choisies ou encore les difficultés à prévoir. Tous ces paramètres vous permettront d'appréhender et d'analyser les risques et difficultés inhérents à votre sortie. Une fois ces risques connus, il vous suffira de voir comment les réduire et les gérer afin que la sortie soit la plus sûre et donc la plus plaisante possible. La sécurité et le plaisir avant tout !

Comme vous pouvez le constater, que vous ayez prévu une sortie week-end en forêt ou une marche de deux mois en Laponie, la méthode et les questions restent les mêmes, seuls le temps et l'attention portés à la préparation et aux détails changent. Je vous avais dit que c'était simple ! \*\*  
Allez, place aux questions :

Qui ?

**QUI PARTICIPE À LA RANDONNÉE ?**



Le Qui ?, c'est vous. Pas besoin de développer ici, après tout personne ne vous connaît mieux que vous-même. Cependant il n'est pas superflu ici de vous interroger honnêtement et objectivement sur votre santé, votre condition physique et votre expérience. Le but étant avec cette question de vérifier si la randonnée prévue vous convient, car rappelez-vous : une randonnée sûre est une randonnée à votre mesure.

Si vous randonnez seul(e), nul besoin d'aller plus loin.

La dernière question «En êtes-vous capable ?», vous permettra de faire le point.

Si au contraire, vous faites le choix de partir accompagné(e) ; il va vous falloir creuser un peu plus la question. Il est tout d'abord indispensable de définir votre rôle, car s'il est clair que dans le cas d'une randonnée solitaire, l'ensemble de la préparation vous incombe, ce ne sera pas nécessairement le cas si vous partez accompagné(e). En d'autres termes :

- Êtes-vous l'instigateur(-trice) de cette randonnée ou un(e) simple participant(e) ?
- Êtes-vous chargé(e) de la préparation, ou du moins avez-vous la possibilité de participer et d'intervenir dans le processus ?

Ensuite il est toujours intéressant de savoir avec qui l'on part :

- Randonnerez-vous en binôme, en trinôme ou en groupe ?
- Le cas échéant : quelle est la taille du groupe ?
- Combien de membres ?
- Qui sont les participants ?
- S'agit-il d'une compagnie informelle (famille, amis, collègues, etc.) ou formelle (voyage organisé, stage, club sportif, etc.) ?
- Les autres randonneurs sont-ils libres ou contraints de participer ? Sont-ils clients ou simples participants ?
- Connaissez-vous tout le monde ?
- Avez-vous déjà randonné ou effectué des activités avec certains membres du groupe ?
- Quid du leadership ? Qui assumera cette responsabilité ? Vous, un autre membre, un guide ou un accompagnateur extérieur ?

**Tout cela peut paraître fastidieux mais toutes ces questions ont pour but de vous aider à appréhender la dynamique ou comportement du groupe auquel vous allez prendre part (rapports, degré d'implication des membres, etc.).**

Cela vous permet en quelque sorte de voir si la mayonnaise va prendre. À ce propos, un ingrédient primordial auquel personne ne pense pour assurer la cohésion : la question des envies et des motivations de chacun. Avoir des attentes et des objectifs qui convergent, c'est mieux. Et le cas échéant les connaître vous permettra d'anticiper en partie les compromis à prévoir et désamorcer d'éventuels problèmes d'ambiance.

Dernier point mais pas le moindre : si vous êtes l'organisateur(-trice) de la randonnée ou chargé(e) de la préparation vous devrez – en plus de tout le reste – prendre le temps de connaître chaque participant(e). L'objectif avoué étant encore une fois de vérifier si la randonnée est adaptée à tout le monde.

Pour ce faire vous devrez dresser en quelque sorte un portrait de chaque participant(e) en mettant l'accent sur les points suivants :  
 sexe, âge, santé, condition physique, expérience et couple connaissances / compétences.

## Quoi ?

### OU ENCORE : QUEL GENRE DE RANDONNÉE PRÉVOYEZ-VOUS ?

Avant de préparer quoi que ce soit, il faut avoir une idée claire de ce que l'on projette de faire, au risque de partir dans toutes les directions, et d'être trop négligent(e) ou au contraire trop perfectionniste. Il en va de même pour la randonnée. Vous conviendrez aisément que la préparation d'une sortie pique-nique ne requiert pas la même attention que la traversée de la Corse. Inversement, une randonnée longue et engagée demande plus de sérieux et de minutie qu'une sortie de quelques heures. C'est pourquoi il est nécessaire avant toute chose de définir précisément ce que vous avez en tête :

- De quel type de randonnée s'agit-il ?
- Tranquille, sportive, tourisme ?
- Quel type d'itinéraire ? Sentiers balisés ? Circuit touristique ?
- Itinéraire connu ? Ou bien itinéraire personnel décidé – ou non – à l'avance ?



### LA NOTION DE DIFFICULTÉ

La difficulté d'une randonnée est en partie déterminée par les paramètres suivants : nature, fréquence ou absence du balisage, présence et importance des dénivelés, altitude, risques de chutes (passages exposés, pierriers, terrain instable, etc.), distance à couvrir ou encore passages techniques (glaciers, névés, escalade, gués, etc.).

- Quelle durée ? Quelques heures, quelques jours, quelques semaines ou plusieurs mois ? Balade, trek, marche au long cours ?
- Quel niveau de difficulté ? Facile, intermédiaire, engagé ?



S'il s'agit d'une randonnée balisée de type sentier de grande randonnée (GR en France) la difficulté est très souvent connue et clairement définie. Le GR 20 est par exemple renommé pour être difficile et comporter bon nombre de passages techniques. La difficulté d'une randonnée personnalisée dépendra quant à elle de l'itinéraire choisi, ce qui signifie que ce sera à vous de la quantifier et éventuellement de la modifier.

## Où ?



Parler des difficultés, notamment celles concernant la nature du terrain et de l'itinéraire, amène logiquement à se poser la question Où ? Où va se dérouler la randonnée, dans quelles zones ? Ou encore : avez-vous une idée de l'endroit où vous allez mettre les pieds ?

Cette question est l'une des plus utiles lorsque l'on prépare une rando, même courte. Elle révèle nombre d'informations précieuses pour

ceux qui prennent la peine de creuser un peu. Outre renseigner sur les difficultés du terrain elle permet par exemple d'aborder les questions de logistique telles que le transport, le ravitaillement, les solutions de repli ou encore l'accès aux soins en cas d'accident.

**MIEUX VAUT DONC NE PAS FAIRE L'ÉCONOMIE DES QUESTIONS SUIVANTES :**

- Dans quelle zone géographique se déroulera la randonnée ? Quel pays, quelle région, quel département, quelle zone, etc. ?
- Par où passera votre itinéraire ?
- Dans quel milieu évoluerez-vous ? Plaine, montagne, côtes ?
- Désert, forêt, campagne, haute montagne ?
- Quelle sera la nature du terrain rencontré ?
- À quelle distance serez-vous de la civilisation et des infrastructures ? Où sont et quelles sont les infrastructures les plus proches ? Prévoyez-vous d'en rester proche, ou au contraire vous en éloignerez-vous ?
- Traverserez-vous des parcs ou réserves naturelles, des terrains privés, des massifs protégés ? Y a-t-il des législations particulières à respecter ?

**Quand ?**



Cette question va de pair avec la précédente. Pour pouvoir préparer correctement votre randonnée – je pense à votre itinéraire et à ce que vous allez mettre dans votre sac par exemple –, il faut que vous soyez capable d'estimer la température et le temps à prévoir. Tout comme il est nécessaire que vous ayez une idée précise des caractéristiques du terrain. Or, ces paramètres et ces caractéristiques dépendront grandement de la saison et des conditions climatiques rencontrées. L'environnement, le sentier, les routes auront par exemple un aspect et un état différent en été et en hiver ou tout simplement par temps sec et temps pluvieux. Et ce sans compter les histoires d'orages, de gelées nocturnes, de chute ou à l'inverse de fonte des neiges... Bref, il est plus que primordial que vous vous posiez ces questions :

- À quelles dates projetez-vous de faire votre randonnée ?
- Quelle sont les dates de départ et d'arrivée prévues ?
- Week-end, vacances scolaires, jours de la semaine, jours fériés ? En ou hors saison touristique ? Quelle période de l'année ? En quelle saison ?
- Quel(s) mois ?

En recoupant les informations obtenues avec celles concernant votre destination (Où ?), vous devriez être en mesure d'estimer précisément les conditions à prévoir : météo (ensoleillement, précipitations, vent, etc.), plages de températures (diurnes et nocturnes), présence de neige en altitude, etc.

D'un point de vue plus prosaïque la question de la date pourra également soulever des interrogations concernant les horaires des magasins, l'ouverture des refuges ou la disponibilité des services. Utile pour planifier la logistique !

## Comment ?

C'est une question un peu fourre-tout, j'en conviens, il s'agit ici de se demander par quels moyens, et de quelle façon cette randonnée va se faire : portage, couchage, repas, hébergement, logistique, moyens de locomotion, tout y passe. ;)

Voici une liste des principales interrogations qui se cachent derrière cette question :

- La randonnée sera-t-elle exclusivement pédestre ou utiliserez-vous d'autres moyens de locomotion : vélo, cheval, animal de bât, canoë ?
- Quel est le mode de portage prévu ? Sac à dos, claie de portage, traîneau ? Ce mode vous est-il familier ? Quelles sont ses caractéristiques ? Dimensions, volume, poids à vide, confort, etc. ? Avec combien de kilos d'équipement envisagez-vous de partir ?
- Comment comptez-vous dormir ? Bivouacs ou nuits en refuge ? Quid des repas ? Popote au bivouac, cuisine de camp ou repas aux refuges ou au restaurant ?
- Et pour ce qui est de la logistique et du ravitaillement ? Comptez-vous être autonome ou au contraire dépendant des infrastructures et services ? D'ailleurs, cette randonnée peut-elle être effectuée de façon autonome et indépendante (équipement, nourriture, etc.) ?
- Quels moyens de locomotion comptez-vous utiliser pour rallier et quitter le lieu de votre randonnée : voiture, train, transports en commun, avion ? Bénéficierez-vous de l'aide d'un tiers ou devrez-vous être pleinement autonome ?



La portée de cette question est tellement générale que cette liste ne saurait être exhaustive même si vous devez en avoir saisi le principe. L'important ici, est de vous interroger sur des notions telles que l'autonomie, la logistique, l'équipement ou encore le confort. Théoriquement, ces questions ne manqueront pas de soulever des problèmes concrets, ne serait-ce qu'en les recoupant avec les informations recueillies précédemment. Le plus souvent ces problèmes se présentent sous forme d'incompatibilités : refuges fermés à la période prévue, législation restrictive telle que bivouacs et feux interdits, etc. Sur le GR20 il est par exemple interdit de bivouaquer en dehors des zones prévues à cet effet (périphérie immédiate des refuges). Cela implique de couvrir chaque étape quotidienne dans son intégralité. Mieux vaut avoir prévu le coup pendant la préparation que de le découvrir sac au dos au pied du sentier...

## Pourquoi ?

Si le choix de la randonnée et son contexte répondent souvent aux questions Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? et Comment ? on ne s'interroge que trop peu sur le Pourquoi ? Pourtant on touche là à la raison d'être de la randonnée, c'est à dire à votre motivation, vos envies, vos attentes ou vos objectifs. Ça vaut la peine de se poser quelques petites questions non ? Alors :

Pourquoi cette randonnée ? Qu'est-ce que vous voulez faire ? Qu'est-ce qui vous motive ? Quelles sont vos envies ? Vous êtes-vous fixé un, voire plusieurs objectifs à atteindre ?

Ou encore : Pourquoi partez-vous ? Pour passer du bon temps entre amis, profiter du grand air, savourer un peu de solitude ? Ou pour vous défouler dans une optique sportive, genre randonnée challenge avec objectifs dans le collimateur ?

**Quoiqu'il en soit, définir et analyser clairement vos envies vous permettra d'élaborer les meilleures stratégies pour les réaliser. Idem concernant les objectifs à atteindre.**

Ce faisant, vous vous rendrez peut-être compte que vos attentes ou vos objectifs ne sont pas réalistes. Tant pis, mieux vaut mettre le doigt sur ce genre de choses avant de partir plutôt qu'une fois les pieds dans la boue, écrasé(e) sous un orage. À ce sujet n'oubliez pas ce conseil : limitez-vous à vos envies et commencez par des choses faciles et accessibles au regard de votre expérience. Le plaisir avant tout ! Et gardez à l'esprit que vous n'êtes pas obligé d'avoir un seul et unique objectif, hein ! Les objectifs secondaires font de bon plans B..

Si vous êtes en groupe, vous savez qu'il est également important de vous demander si ces objectifs, envies et attentes sont communs à tous. Dans ce cas particulier une définition claire et limpide des tenants et des aboutissants aura l'avantage de contribuer à mettre tout le monde d'accord.

La question du Pourquoi en soulève une autre tout aussi importante : une randonnée Pour faire quoi ?

Couvrir de la distance (marcher pour marcher), découvrir le patrimoine de la région traversée, rencontrer des gens, prendre des photos, profiter de la nature, flâner, passer du temps au camp... ? Quelles sont les activités prévues ? Prévoyez-vous par exemple des activités autres que la marche à pied ou du moins plus spécifiques telles que : la marche à l'azimut, l'alpinisme, l'escalade ou encore la traversée de rivières ? Ou peut-être que certains passages à risque relèvent de ces derniers type d'activités ?



Cela peut paraître quelque peu anecdotique mais avoir une idée claire de ce que vous comptez ou devrez faire vous évitera de vous disperser. Il est rare que l'on puisse tout faire, au risque de tout faire moyennement, c'est pourquoi il est préférable de faire certains compromis avant de partir. Mieux vaut faire moins que prévu mais le faire à fond ! Moins de frustrations, plus de plaisir en somme.

A ce stade vous devriez avoir une esquisse assez nette de votre randonnée, vous connaissez ses particularités, ses difficultés, les risques éventuels, les participants, ce que vous voulez faire et comment vous voulez le faire. Ne reste qu'à appuyer sur valider, c'est à dire vous demander si tout cela relève de votre niveau de compétence. Et ça tombe bien puisqu'il s'agit de notre question complémentaire :

## En êtes-vous capable ?

Le plus souvent, c'est lorsque que l'on se surestime, ou lorsque l'on sous-estime les difficultés, que les accidents surviennent. La dernière étape avant de vous lancer consistera donc à confronter vos capacités et vos connaissances actuelles à celles requises pour mener à bien la randonnée prévue.

Je vous l'accorde, cette question peut sembler ennuyeuse et restrictive lorsqu'il s'agit d'une balade ou d'une sortie courte, mais dans le cas d'une randonnée plus longue et/ou engagée, il est réellement nécessaire de vous interroger objectivement et humblement sur les 3 points suivants :

## LES FONDAMENTAUX DE LA RANDONNÉE

Chaque randonnée requiert tout un panel de connaissances et compétences spécifiques. Cependant émerge un tronc commun à toutes les randonnées, une liste de compétences et connaissances qu'on pourrait appeler « les Fondamentaux de la randonnée ». Cette liste, la voici :

### ÉQUIPEMENT

- Savoir gérer sa température – système des couches
- Rôle et domaine d'utilisation des différents vêtements
- Chaussures : savoir les choisir, les lacer
- Sac à dos : comment le remplir, organiser le contenu, l'enfiler, le régler et le porter
- Équipement : savoir l'utiliser, connaître ses limites et son domaine d'utilisation

### TECHNIQUES

- Respirer, gérer l'allure
- Pas, foulées, appuis
- Franchir, contourner un obstacle
- Franchir les montées et descentes
- Franchir des gués
- Lire une carte
- Utiliser une boussole

### ÉTABLIR LE CAMP

- Choisir l'emplacement
- Limiter l'impact environnemental
- Installation de l'abri – bâche (tarp), tente, etc.
- Utiliser un réchaud – précautions
- Savoir allumer un feu – précautions
- Cuisine – comment limiter l'impact
- Purification de l'eau
- Règles d'hygiène

## CONDITION PHYSIQUE

Partir avec une condition physique insuffisante, ou encore surestimer cette dernière, au mieux vous gâchera votre excursion en la transformant en une interminable galère, au pire vous conduira à la blessure ou à l'accident.

Une condition physique correcte réduira ipso facto les risques de blessures liées à l'effort ou à la fatigue, d'où l'utilité d'établir un petit bilan de sa condition physique et de celle des membres du groupe (cf. question Qui ?). Cela vous permettra de cerner les capacités et les limites de chacun.

Pour que votre analyse soit complète vous devez aussi prendre en compte l'altération potentielle de votre condition et de vos capacités : fatigue, stress, alimentation, chaleur ou bien soif. Sachez par exemple que la sensation de soif signifie que vous êtes déjà déshydraté(e) à 2%, ce qui signifie que vous avez déjà perdu 10% de vos facultés physiques et mentales. Vous ne serez donc que rarement à 100% de votre forme physique. C'est un facteur à prendre en compte, mieux vaut toujours prévoir un peu de marge.

## COMPÉTENCES & CONNAISSANCES

Si vous comptez partir marcher 10 jours avec une bâche pour seul abri en comptant sur le feu pour cuisiner et la boussole pour vous orienter, alors que vous êtes un(e) parfait(e) débutant(e) dans chacun de ces domaines, il y a peut-être un problème. Je force le trait mais voici où je veux en venir :

Chaque projet de randonnée appelle toute une liste de connaissances et de compétences qu'il est indispensable de connaître et de maîtriser.

Un niveau de compétences et de connaissances insuffisant vous conduira à la faute aussi sûrement qu'une mauvaise condition physique vous mènera à la blessure. Il est donc plus que préférable de vous interroger humblement sur votre niveau de connaissances et de compétences réel, c'est à dire : êtes-vous réellement capable de mener à bien ce que vous avez prévu ou avez-vous vu trop gros ?

Dans le cas particulier d'une randonnée en groupe, il faudra veiller à ce que le niveau général du groupe soit au moins équivalent à celui requis par les particularités de la randonnée. Pour plus de sécurité, il est également conseillé qu'au moins un membre soit plus compétent et expérimenté que nécessaire.

**RESPECT DE LA NATURE**

- Gestion de la nourriture et des déchets
- Gestion des Déchets organiques - excréments
- Vaisselle et toilette corporelle
- Feu - Précautions

**PREMIERS SOINS**

- Trousse de soins
- Soins des pieds - ampoules
- Hypo- et hyperthermies
- Se nourrir et s'hydrater correctement
- Prévenir la fatigue et les blessures

**SÉCURITÉ ET URGENCES**

- Évaluation et gestion des risques
- Risques environnementaux
- Risques liés à l'équipement
- Risques liés aux personnes
- Situations à risque



Que vous soyez seul ou en groupe, en aucun cas le périple ne devra reposer sur des compétences non maîtrisées.

**MENTAL**

Être un(e) alpiniste accompli(e), maîtriser les techniques d'orientation ou encore savoir poser des gestes médicaux, ne vous servira absolument à rien si vous paniquez et perdez tous vos moyens.

C'est pourquoi la dernière étape consistera à vous interroger humblement sur votre caractère, et votre faculté réelle à gérer les risques en situation. Pour ce faire, commencez par vous poser des questions sur votre personnalité. Et dans le cas d'une randonnée en groupe dont vous seriez l'organisateur(-trice), essayez également - dans la mesure du possible - de cerner la personnalité des autres participants. Cela aura d'abord l'avantage de vous éclairer sur d'éventuelles incompatibilités entre votre personnalité et ce que vous prévoyez de faire.

Mais une connaissance objective de votre personnalité devrait surtout pouvoir vous renseigner sur votre probable comportement en situation.

Si par mégarde vous vous retrouvez perdu(e), si la tombée de la nuit vous surprend à des lieues de tout refuge, si vous êtes victime d'une mauvaise chute ou si une personne de votre groupe se trouve mal ? Saurez-vous faire preuve de calme, de sang-froid et par conséquent arriverez-vous à raisonner de façon objective et lucide ? Ou au contraire serez-vous en proie à la panique la plus totale, enchaînant mauvaise décision sur mauvaise décision ?

Essayez de cerner les situations à risques qui peuvent se présenter à vous, les incidents probables et les accidents dont vous pourriez être victime : perte, chute, cheville foulée, chute de température, pluie, orage, etc. Préparez-vous mentalement à rencontrer ces situations imprévues, réfléchissez à la façon de les gérer et interrogez-vous sur vos possibles réactions. Saurez-vous faire preuve du sang-froid, de l'objectivité et de la lucidité nécessaires à la prise des bonnes décisions ?

## Quand vous répondrez, n'oubliez pas qu'en cas d'accident, vous devrez sûrement composer avec le stress, la peur, la douleur ou encore la pression du groupe.

Tout comme votre condition physique, vos dispositions d'esprit pourraient se retrouver fortement altérées. C'est un facteur à ne surtout pas négliger.

Maintenant que vous avez cerné vos atouts et vos lacunes concernant ces trois points, examinez-les à la lumière des réponses aux questions précédentes en vous demandant : Ai-je le niveau requis pour mener à bien la randonnée prévue ? Est-ce que ma condition physique le permet ? Quels sont les points qu'il me faudrait connaître et maîtriser pour pouvoir faire cette randonnée en toute sécurité ? En cas de pépin, saurais-je faire preuve de sang-froid et gérer la situation ?

Si oui, en avant la musique ! Si non, que vous soyez seul(e) ou en groupe deux choix s'offrent à vous : apprendre et vous entraîner avant de partir pour combler vos lacunes - peut-être était-ce prévu ? - ou revoir vos prétentions à la baisse. De même que si la probabilité existe de rencontrer une situation dangereuse que vous pensez ne pas être en mesure de gérer, alors mieux vaut ne pas tenter le diable et opter pour quelque chose de plus simple ou de moins engagé. Nulle honte à cela, bien au contraire !

Pour faire court : il est question de savoir si c'est à vous ou à votre de groupe de s'adapter aux exigences de la randonnée, ou à la randonnée de s'adapter aux vôtres. Comme vous vous en doutez, nous vous conseillons chaudement la seconde option.

## Voilà ! Vous avez désormais toutes les cartes en main — si ce n'est déjà sous les yeux ou dans la poche — pour préparer efficacement votre randonnée !

Que ce soit pour faire votre sac, choisir votre tente, refuge ou bâche, ou encore planifier vos ravitaillements, vous devriez disposer de toutes les informations nécessaires pour faire vos choix. Si ce n'est pas le cas, c'est que vous avez négligé de creuser une question. À ce sujet, n'hésitez pas à utiliser toutes les ressources à votre disposition : topoguides, guides de voyage (Routard, Lonely Planet, Rough Guide, etc.), magazines spécialisés, offices de tourisme, mais aussi forums, blogs, cartes et atlas en ligne comme géoportail ou googlemaps. À l'heure d'internet, il serait dommage de se priver... ;)

Encore une chose avant de vous laisser partir : contrairement à ce que raconte Hannibal Smith de l'Agence Tout Risques, un plan se déroule rarement sans accrocs. Il y a toujours des imprévus. Alors ne faites pas comme lui, ne tombez pas amoureux(se) du plan. Si vous avez joué

correctement le jeu des questions vous devriez disposer de suffisamment d'atouts pour prendre quelques libertés. Profitez-en et n'oubliez pas qu'en randonnée sécurité et plaisir priment sur tout.

Sur ce, bonne randonnée, profitez et rentrez entiers !

\* D'après les données du Système National d'Observation de la Sécurité en Montagne (SNOSM), du Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne de Haute-Savoie (PGHM Chamonix) et du Club Alpin Suisse.

\*\* Méthode valable également quelque soit le type de randonnée : à pieds, à cheval, en vélo, en canoë, courte ou longue durée, en France ou à l'étranger. Utilisable partout, tout le temps, sans restriction, ni contre-indication.

#### A LIRE ÉGALEMENT DANS CARCAJOU -

tous les articles bien sûr, mais particulièrement :

- Quelle pharmacie emporter en randonnée ?, par Anne Mermilliod, ce numéro.
- Boussole : mise au point sur l'utilisation, par Tbird, Carcajou N°3.
- Sac à dos et règle des trois, par Vincent D. et David Manise, Carcajou N°3.
- Nos déchets dans la nature, par Chris Cotard, Carcajou N°2.
- Le Poncho, par Guillaume et Diesel, Carcajou N°2.
- Comment choisir un sac de couchage, par David Manise, Carcajou N°2.
- L'hypothermie en été, par David Manise, Carcajou N°1.
- Les précautions de base en randonnée, par Guillaume et Anke, Carcajou N°1.
- L'hyperthermie, par Damien Caron, Carcajou N°1.

Sans oublier les articles du C.E.E.T.S. disponibles sur le site de l'association : [www.ceets.org](http://www.ceets.org).

Je vous invite également à visiter le forum de David Manise :

Vie Sauvage et Survie ([www.davidmanise.com/forum](http://www.davidmanise.com/forum)),  
ainsi que le forum Randonner Léger ([www.randonner-leger.org/forum](http://www.randonner-leger.org/forum)).

De véritables malles aux trésors pour qui veut partir, prendre du plaisir et rentrer entier.

#### BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES :

- Le forum et les textes de David Manise, instructeur de survie du Centre d'Entraînement et d'Enseignement aux Techniques de Survie : [www.davidmanise.com/forum](http://www.davidmanise.com/forum)
- *Allen & Mike's Really Cool Backpackin'Book*, d'Allen O'Bannon et Mike Clelland, aux éditions Falcon, collection Falcon Guides.
- *The Backpacker's Field Manual*, a comprehensive guide to mastering backcountry skills, de Rick Curtis, aux éditions Three Rivers Press.
- Article *La randonnée Pédestre : une pratique à risque ?* Et statistiques d'accidentologie sur le site du CDRP74 Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Haute-Savoie, [www.cdrp74.fr/haute/accident-pghm.html](http://www.cdrp74.fr/haute/accident-pghm.html)
- Bilan des interventions effectuées par les services de secours en montagne (SNOSM) au cours des mois de juin - juillet - août et septembre 2006, fiche accident disponible sur [www.securiteconso.org/IMG/pdf/Fiche\\_accident\\_montagne\\_Ete\\_2006.pdf](http://www.securiteconso.org/IMG/pdf/Fiche_accident_montagne_Ete_2006.pdf)
- Urgences en montagne en Suisse 2009, article du Club Alpin Suisse (CAS).

# LA SÉLECTION ET LA FORMATION DES MONITEURS CEETS

**C**HAQUE SEMAINE, je reçois plusieurs demandes de la part de gens qui m'annoncent qu'ils ont décidé de devenir moniteurs au CEETS. Presque tous, après s'être heurtés à ma légendaire réceptivité sur le sujet, s'en retournent vexés, frustrés, et aigris. La vérité est que devenir moniteur au CEETS n'est pas accessible à tout le monde. Autant nos programmes de formation, le contenu de nos stages, peuvent être suivis avec succès par n'importe quelle personne en bonne santé mentale et physique, autant pour ce qui concerne nos moniteurs, c'est strictement l'inverse. Je pense qu'environ une personne sur 100 000 a les qualités requises pour entamer le cursus (le chiffre est une pure estimation, oui, mais ça donne un ordre d'idée qui me semble très proche du réel). Et seule une fraction de ceux là a un intérêt pour l'enseignement...

La survie est un domaine infiniment complexe. Techniquement, déjà, c'est extrêmement vaste. La survie, c'est la convergence de centaines de disciplines, allant de la psychologie à la médecine de montagne, en passant par la météorologie, la dynamique des fluides, la métallurgie, la couture, la taille de silex ou encore l'informatique. Humainement, la pression qui est mise sur un moniteur, lors d'un stage de survie, est souvent phénoménale. Les gens viennent avec des attentes énormes. Les risques, aussi, peuvent vite devenir énormes, et la responsabilité engagée est colossale, surtout dans nos sociétés si procédurières. Le moniteur CEETS, coincé entre l'envie de certains de «passer un bon moment» (autrement dit pouvoir dire qu'ils ont pris des risques comme de vrais aventuriers, mais sans prendre de vrais risques comme de vrais aventuriers), le besoin réel des autres d'acquérir un savoir pratique, les effets de groupe, le détail des programmes, le terrain, la

météo, la logistique, le juridique... est littéralement tiraillé dans plein de directions à la fois, et doit gérer tout ça de manière simultanée, sans droit à l'erreur. Ainsi, les qualités que l'on exige d'un bon moniteur de survie sont vastes, difficiles à acquérir, et demandent en outre des compétences qui sont souvent assez antinomiques.

Un bon moniteur de survie, en clair, c'est quelqu'un qui :

- Sait faire marcher son corps aussi bien que sa tête - et inversement - en d'autres termes : excellente condition physique, mental à toute épreuve, curiosité, faculté d'analyse et de réflexion accrues ;
- Est très sensible, avenant et humain, mais aussi capable de s'imposer et de trancher de manière bête et méchante pour la sécurité de son groupe quand il le faut ;
- Est capable d'écouter, mais a une grande gueule et un charisme suffisant pour s'imposer face à n'importe quel groupe ;
- Est sûr de lui, mais capable de se remettre en question constamment pour progresser ;
- Est bienveillant, mais intraitable ;
- Est un spécialiste de la pédagogie, et un touche-à-tout pour tout le reste...
- Etc.

Bref, ce sont là des qualités que l'on retrouve généralement chez la moitié des gens. Le profil «très physique, capable de s'imposer, charismatique, sûr de lui et intraitable», on en trouve beaucoup. Et on n'en veut pas comme moniteur. Leur place est plutôt derrière un fusil, avec des méchants en face. Le profil «intellectuel, sensible, humain, capable d'écouter, capable de remise en question et bienveillant», de son côté, est encore plus courant de nos jours. Mais

sa place est dans un labo de recherche, pas face à un groupe d'individus aux caractères trempés déterminé à apprendre.

Si je devais faire des statistiques, dans la population générale, je dirais que les gens qui ont, intrinsèquement, 80% des qualités recherchées doivent représenter environ 1% de la population, au GRAND maximum. Parmi ce 1%, seul environ 1% a un intérêt pour la survie, et l'outdoor. Et parmi ce 1% de 1%, encore peut-être 1% a envie d'en faire son métier, à plein temps ou à temps partiel. Bref, oui, un moniteur CEETS, c'est une perle rare. Pour le moment je n'en ai trouvé qu'une petite dizaine qui ont accepté d'entamer le cursus... Certains ont été appelés sous les drapeaux, ou vers d'autres projets personnels entre temps... Et au final, pour le moment, seuls trois ont terminé le cursus.

### **MAIS PARLONS-EN, DE CE CURSUS... DE QUOI S'AGIT-IL AU JUSTE ?**

Devenir moniteur CEETS, déjà, cela suppose d'avoir un réel intérêt pour la chose, puis :

D'avoir fait tous les stages du CEETS au moins une fois, mais surtout le stage «Fondamentaux», le niveau 1 et le niveau 3.

De venir observer pendant une période plus ou moins longue le fonctionnement des stages en coulisses, avec moi. Pendant cette période, l'aspirant moniteur n'est pas rémunéré, ni même défrayé pour son déplacement. Il est là, mais il ne sert à rien. Il prend de la place dans ma voiture, de la place dans mon esprit, et je ne peux pas accueillir un seul stagiaire en plus grâce à lui... Il est là un peu comme un voyeur, pour essayer de voir si le job pourrait l'intéresser.

De venir m'aider à encadrer les groupes pendant une période qui varie selon les personnes : à ce stade, on parle d'un «aide moniteur». Là, le moniteur en formation donne un coup de main pour l'encadrement : il prodigue des conseils, donne ses petits trucs, corrige de temps en temps les gens sur des techniques précises qu'il maîtrise bien. Et de temps en temps il donne un module, sous ma supervision directe. Je corrige le tir au besoin. Et là, l'aide-moniteur fait ses premières armes : il parle à un groupe, il doit expliquer clairement, faire les démonstrations, répondre aux questions (y compris les miennes, qui sont

parfois déstabilisantes)... Ensuite, le soir, souvent 45 minutes ou une heure sont prises en petit comité pour débriefer le ou les moniteurs en formation. Trucs, astuces, correctifs, remarques, questions réponses... Le moniteur engrange, discute, cherche à comprendre, et moi je l'aide du mieux que je peux... Une fois que j'ai constaté que le moniteur donne tous les modules correctement, que son comportement est juste, que sa gestion de groupe est saine, que tout est fluide, et que je le sens solide, je commence à le pousser hors du nid. Il est encouragé à organiser son stage de validation. Il s'agit d'un stage qu'il organise de A à Z, auquel j'assiste comme simple stagiaire, avec mon petit calepin maléfique... Je note, je pose des questions, je cherche la faute... Et si tout roule, je valide... Et l'aide-moniteur est diplômé. Il devient officiellement moniteur du CEETS.

### **ET LÀ, LE BOULOT NE SE TERMINE PAS !**

Au contraire. Les moniteurs sont recyclés, remis à jour en permanence. Chaque année, nous nous réunissons pour remettre tout le monde à niveau, remettre les choses à plat, partager nos dernières trouvailles... Le diplôme de moniteur est valable trois ans. Sans recyclage, au bout de trois ans, je considère que le moniteur est périmé... parce que les connaissances évoluent trop vite pour que l'on puisse s'asseoir sur ses lauriers (et c'est valable, en priorité, pour moi).

L'un des premiers à être passé par cette série d'épreuves est Christophe Cotard. Il vient derrière Corin Zdrojewski, qui sévit en région Parisienne depuis plusieurs années maintenant. Suivent dans le désordre : Guillaume Mussard, Julien Imbert, Mathias Dolidon (qui est l'un des premiers que j'aie formé, et qui est en recyclage après un séjour dans la «vraie vie»). Plusieurs autres moniteurs sont presque mûrs et vont tomber de l'arbre d'ici en 2014, je pense. Jean-Michel Snoek est derrière lui, encore 5 ou 6 autres arrivent (et avec un peu de chance, 3 ou 4 termineront réellement le cursus). Ils seront la troisième génération de moniteurs du CEETS. Tous parfaits à leur manière.

Quand je vois ces personnalités en or, en stage, en formation, etc, j'ai toujours cette même impression d'être réellement privilégié. Je me dis toujours que j'ai une chance incroyable qu'ils acceptent de me suivre

dans mes délires, et de bosser avec moi. Et j'ai, j'avoue, une pression monumentale pour leur donner assez de grain à moudre, pour être cohérent, fiable, et à la hauteur, globalement, de la qualité de ce qu'ils font de leur côté. Et quand je me loupe, ils ne se privent pas pour me le faire remarquer. C'est de bonne guerre. C'est voulu comme ça. C'est leur responsabilité aussi de critiquer ce que je fais, de me faire progresser aussi en tant que «boss». On ne se fait pas de cadeaux... On bosse. On avance.

Cette dynamique est extrêmement saine, et franchement on se marre bien, parce que tout le monde fait avancer tout le monde... C'est un investissement énorme, pour tous. C'est une vocation, même, je dirais... Mais au final tout ça a un sens, une utilité réelle.

On l'oublie parfois un peu, avec ces effets de mode et ce délire de la survie «loisir» (et pourquoi pas des premiers secours «loisir», aussi, un jour ? Tant qu'à tout pervertir au nom du profit...), mais nous donnons des stages qui ont pour but d'empêcher les gens de mourir. Si nous leur racontons n'importe quoi, nous les mettons en danger. Si nous choisissons mal les sujets abordés, les gens repartent avec un faux sentiment de sécurité, et sont encore plus en danger que s'ils n'étaient pas venus chez nous. Et si nous faisons bien notre boulot -- et c'est le cas !!! -- que nous transmettons correctement et efficacement les bonnes connaissances, les gens meurent moins souvent. Ça n'est pas un jeu. Ça n'est pas un loisir. Ça n'est pas un hobby qu'on ferait comme ça par-dessus la jambe. Nous ne faisons pas ça pour «passer un bon moment avec nos stagiaires». C'est sérieux. Et c'est avec ce sens aigu des responsabilités que je forme les moniteurs du CEETS... Ils n'ont pas le droit à l'erreur. Et moi encore moins.

A la question, qui revient souvent, lors des inscriptions : «Est-ce que les moniteurs sont aussi bons que David Manise», je souris, et j'avoue éprouver une certaine fierté à pouvoir répondre qu'ils sont meilleurs. Et je le pense vraiment. Sur les N1, ils font réellement un boulot extraordinaire, avec un enthousiasme, un dynamisme et un professionnalisme qui me font réellement chaud au cœur.

### **UN MONITEUR CEETS, C'EST AUTRE CHOSE QUE JUSTE UN FORMATEUR ORDINAIRE.**

Un moniteur CEETS, c'est une personne avec des qualités rares, longuement formée, testée plusieurs fois, s'investissant réellement sur généralement plusieurs années, passionnée et compétente, qui s'inscrit dans un processus d'auto-critique et de formation continue. Il est dépositaire d'une pédagogie éprouvée par 10 années sur le terrain avec des groupes divers et variés. Il profite et contribue à développer une technicité issue de 30 ans d'expérimentations, de milliers d'ouvrages de référence, de tests, de blessures, de conneries déjà faites et à éviter désormais... C'est un cerveau, un physique, une attention, un bagou, une capacité à se remettre en question, une capacité à s'imposer, à cadrer, à transmettre... Le tout dans la bonne humeur, avec un humour et une auto-dérision qui évitent de se prendre trop au sérieux... et avec un grand professionnalisme, une rigueur intraitable, et des résultats qui parlent d'eux-mêmes... ;)

Un jour, superman et un moniteur CEETS ont fait un bras de fer. Le perdant devait porter son slip par-dessus son pantalon pour le reste de sa vie ;)

# LE « EN HUIT » ET AUTRES NOEUDS UTILES

Certainement l'un des nœuds les plus communs, mais il est pourtant rarement utilisé à sa juste valeur. Quand on y regarde de plus près, c'est un nœud qui offre des possibilités d'utilisation assez impressionnantes, capable de répondre à 99% des situations rencontrées en plein air.

**Le huit simple** est un nœud d'arrêt dont la fonction est d'empêcher un cordage de filer par une poulie.



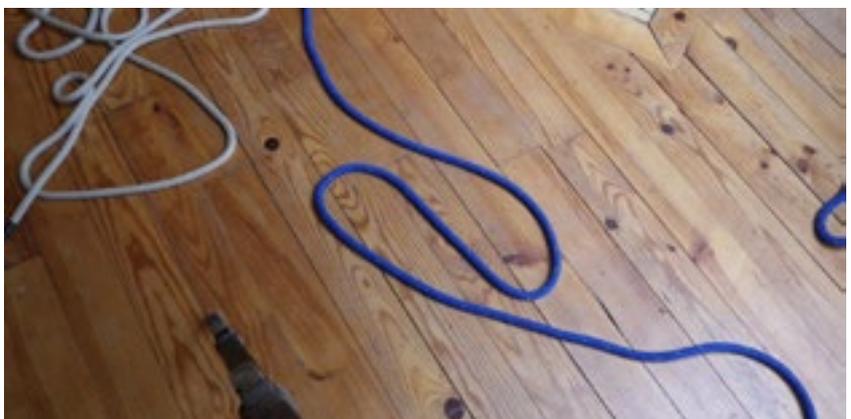
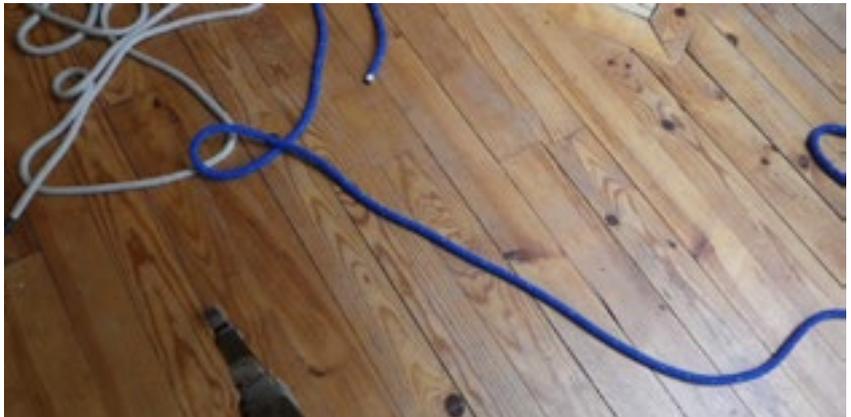
**Le huit double** permet de faire une ganse (boucle) très sûre, un nœud de prédilection pour l'alpinisme.



**Le huit double**, façon nœud d'ajut ; permet de nouer deux cordages ensemble de manière simple et très sûre.



**Le nœud de chaise simple** avec son double (nom barbare) permet d'obtenir une boucle simple au milieu d'un cordage, sans doute l'un des meilleurs dans sa catégorie. Il permet aussi de faire un palan extrêmement puissant.



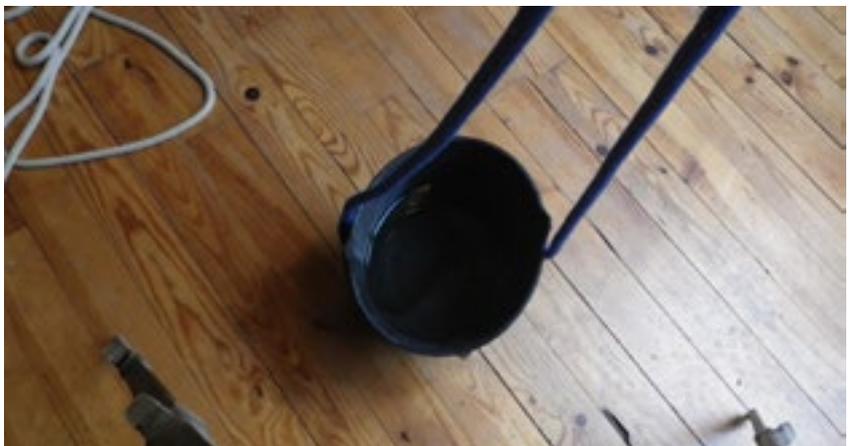


**Exemple de palan :**



**Nœud à futaille :**

(ou elingue lève-fût) qui permet de hisser des fûts remplis et ouverts.





# QUELLE PHARMACIE EMPORTER EN RANDONNÉE ?

Vous projetez de partir régulièrement en randonnée cette année, et comme vous êtes une personne responsable, vous avez prévu d'emporter une pharmacie. Mais quelle pharmacie ? Vaut-il mieux en acheter une toute prête ou la préparer soi-même ? Comment choisir, que faut-il mettre dedans, quelle taille prévoir, et comment être sûr de n'avoir rien oublié ? Que ce soit pour une balade dans les bois le samedi après-midi, ou une sortie en montagne de plusieurs jours, les besoins à identifier et les principes sont les mêmes. À partir de ces éléments, accompagnés de quelques conseils, vous allez pouvoir vous constituer en toute confiance une pharmacie adaptée à vos besoins.

**P**OUR FAIRE SIMPLE, je vous propose de nous projeter dans un contexte de randonnée à la journée ou sur un week-end, avec des secours médicalisés joignables et disponibles dans un délai raisonnable (entre 1 et 4 heures). Ce qui correspond à une situation très courante en Europe. La pharmacie vous est destinée, ainsi qu'à votre proche entourage.

### UNE PHARMACIE, POURQUOI FAIRE ?

Il y a trois types de situation :

Dans les cas vraiment sérieux à très graves, après les premiers gestes, on ne peut qu'avertir les secours, et en attendant leur arrivée, protéger le blessé de l'environnement, surveiller les fonctions vitales et éviter certaines causes d'aggravation (rassurer, protéger les voies aériennes, mise en position latérale de sécurité, etc.).

### —> Besoin de moyens d'avertir les secours, puis de protéger le blessé.

Dans les cas qui nécessitent des soins chez un médecin (blessure avec un couteau, belle entorse, fracture du poignet, etc.), on ne va de toute façon pas soigner avec le contenu de la pharmacie. On va protéger le blessé de l'environnement, et protéger la blessure, voire l'immobiliser pour limiter la douleur et l'inconfort. Dans certaines situations (cas d'un randonneur isolé), il peut être utile de disposer d'une aide pour pouvoir rentrer par ses propres moyens (duct tape pour une attelle improvisée, anti douleurs, etc.).

### —> Besoin de moyens d'avertir les secours, d'emballer et d'immobiliser la blessure, puis de protéger le blessé ; éventuellement d'une aide pour rentrer par ses propres moyens.

Pour les cas légers, penser aux plus probables et en priorité au confort des pieds, aux moyens d'éviter les infections en cas de petites blessures, et à tout ce qui peut donner un coup de pouce pour que randonnée rime avec plaisir (traiter la bobologie). Cela inclut également une réserve de ses médicaments personnels si l'on suit un traitement.

### —> Prévention et gestion des ampoules, désinfection des petites blessures, etc.

Le randonneur prudent et avisé emporte dans son sac de quoi répondre à ces besoins de base.

### QUATRE QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES

A cette prise en compte des besoins de base, il faut ajouter :

- Le nombre de personnes (conjoint, enfants) : pour adapter certaines quantités, et choisir des produits adaptés.
- Les besoins spécifiques (maladies chroniques, traitements en cours) : pour emporter une réserve de médicaments personnels, un antihistaminique, ou d'autres médicaments indispensables.
- Les risques particuliers encourus (lieux, type d'activité) : pour prévoir des moyens adaptés supplémentaires.
- La durée de la randonnée : pour adapter les quantités et les produits nécessaires. Une demi-journée, un pansement protecteur suffit pour une petite blessure; deux jours, il faut désinfecter et prévoir de changer le pansement.

## LES PRINCIPES D'UNE PHARMACIE DE RANDONNÉE

Les vêtements et le matériel emportés dans le sac forment un tout avec la pharmacie.

La pharmacie elle-même n'est qu'un élément de l'ensemble.

Une partie du matériel de secours est rangé de façon rapidement accessible dans le sac à dos.

On n'emporte que ce que l'on sait utiliser (et on se forme pour ça !).

On prend le nécessaire, et pas l'« utile » (sinon, prévoir une mule).

## QUE FAUT-IL EMPORTER ?

À partir des besoins établis et en respectant ces quelques principes, il est temps de lister ce que l'on décide d'emporter. Voici donc quelques exemples de ce qui peut être nécessaire. Il ne s'agit pas de LA liste, mais d'un aperçu des possibilités. A vous de construire votre propre liste. En gras, ce qui va dans la pharmacie elle-même.

**Moyen d'avertir :** téléphone mobile (avec une charge suffisante pour la durée prévue et au-delà !), éventuellement une radio (connaître les protocoles), liste des contacts téléphoniques utiles, avoir prévenu une personne de confiance à l'avance avec des consignes claires, etc.

**Moyen de protéger de l'environnement :** vêtements, poncho, couverture de survie, petit matelas siège, etc.

**Moyen d'immobiliser :** vêtements, foulard, épingles de nourrice, duct tape, cordelette, sangles du sac, etc.

**Moyen d'emballer et de protéger une blessure :** foulard ou écharpe, grand pansement tout prêt, compresse en emballage individuel, épingles de nourrice, sparadrap, etc.

**Aide à la mobilité :** bande auto-adhésive forte, anti-inflammatoires et anti-douleur.

**Prévention et gestion des ampoules :** sparadrap protecteur, pansements pour ampoules.

**Désinfection et protection des petites blessures :** lingettes imprégnées de désinfectant ou mini flacon désinfectant, pansements tout prêts, sparadrap.

**Bobologie et petits accessoires :** ciseaux, pince à épiler fine (enlever une épine), stick lèvres, crème solaire, collyre en monodose (rinçage de l'œil en cas d'irritation ou de corps étranger), antihistaminique en pommade, glucose ou sucre raisin (petit coup de fouet), crème cicatrisante, anti-diarrhéique, phytothérapie et homéopathie pour ceux qui le désirent.

**Médicaments personnels :** Emporter suffisamment de médicaments en réserve, bien au-delà de la durée de randonnée prévue. Pas question de se trouver en manque d'un anticoagulant le dimanche soir, alors que l'on risque de rentrer avec quelques jours de retard. Ne pas oublier d'emporter un antihistaminique oral pour les personnes sensibles, ou une dose d'adrénaline auto-injectable (EpiPen®) pour les personnes sujettes à de fortes réactions allergiques.

**Risques particuliers :** utilisation d'un couteau pour bricoler, conserver un pansement compressif à portée de main (pas au fond du sac à dos) ; approvisionnement en eau improvisé, prévoir un moyen pour filtrer et traiter l'eau.

**Matériel additionnel éventuel :** 1 ou 2 zip-lock, de quoi écrire, éventuellement des gants nitrile (pas besoin de gants stériles).

### LES RÈGLES DU RANGEMENT



Les médicaments sont rangés dans des zip-locks individuels, avec les informations importantes nom/usage/posologie et principales contre-indications. On note la date limite d'utilisation au stylo indélébile sur les plaquettes emportées, avec un ruban sparadrap collé au besoin.

Les médicaments personnels vont avec les affaires personnelles. Mais il est utile de prévoir une réserve dans la pharmacie. Là aussi, indiquer les informations nom/usage/posologie et principales contre-indications, et ajouter de façon visible le nom de la personne concernée.

Regrouper ce qui va ensemble, afin d'éviter d'avoir à sortir tout le contenu de la pharmacie juste pour réunir de quoi soigner un petit bobo.

**Le pansement compressif doit être facilement accessible (pas dans la pharmacie ni au fond du sac !).**

### ACHETER UNE PHARMACIE TOUTE FAITE ?

Maintenant que vous connaissez le contenu de votre pharmacie, deux options sont possibles :

**1. Acheter une pharmacie dans le commerce,** la vider du superflu, puis la compléter avec le nécessaire, selon la liste établie précédemment. Résister à l'envie de garder tout-ce-qui-pourrait-éventuellement-être-utile-on-ne-sait-jamais...

**2. Étaler sur la table tout le matériel nécessaire** qui va dans la pharmacie elle-même, puis trouver un emballage adapté en faisant preuve de créativité : pochette en tissu, petite boîte étanche, trousse d'écolier, etc. Dans ce cas, il est judicieux de signaler qu'il s'agit de la pharmacie (avec une magnifique croix rouge en scotch d'électricien par exemple).

Quelle que soit l'option choisie, conserver la liste de ce qui doit être emporté dans la pharmacie ET dans le sac, et vérifier chaque fois que rien n'a été oublié !

## À RETENIR

**Vêtements contre le froid** : protéger le corps, la nuque et la tête, et isoler du sol. Un blessé se refroidit très vite.

**Un chèche ou un foulard assez grand**, en coton lavé et relavé a de nombreux usages :

- Écharpe pour le cou et protège-tête
- Filtre pour l'eau
- Tissu pour rafraîchir une fois mouillé
- Triangle pour emballer une blessure, pour immobiliser, bras en écharpe, etc.

**Couverture de survie** : se porte sous la veste, pas au-dessus – cela permet de conserver la chaleur près du corps, et protège la couverture qui ne résiste pas longtemps en cas de vent. Il existe des modèles pour la montagne, plus résistants et plus lourds.

**Médicaments pour la pharmacie** : on demande à son médecin une ordonnance, et on change régulièrement les médicaments de la pharmacie, car les conditions de stockage ne sont pas idéales. On n'attend pas la date limite d'utilisation.

Les médicaments de votre pharmacie ne sont destinés qu'à vous et à votre famille. Il n'est pas question de les proposer à de tierces personnes.

**Bobologie** : utile pour éviter que les petits soucis ne transforment une rando en calvaire. Surtout avec les enfants. Penser à faire le forcing auprès de la pharmacie du coin pour obtenir des mini-emballages.

## LE PLUS IMPORTANT

**La pharmacie c'est bien, mais c'est ce dont on a besoin APRÈS l'arrivée du coup dur. Respectez toujours les consignes de prudence, et formez vous aux gestes de premiers secours.**



# SÉCURITÉ EN CANOË-KAYAK

Ah le canoë ! Pouvoir s'évader, fendre la surface immaculée d'un lac au petit matin, la tête au-dessus de la brume... Que celui qui n'a jamais eu ces images en tête me jette la première corde de sécu... Mais afin que cette sortie se passe bien et que tout le monde revienne en pleine forme (OK, exception faite des courbatures...), quelques précautions sont à prendre. (en extrapolant un peu on pourra étendre certaines notions au kayak de mer).

**COMME TOUTE SORTIE EN MILIEU NATUREL, une sortie en canoë (de la demi-journée à l'expédition au Yukon) se prépare.** Pour chaque milieu on peut donc citer les points à prendre en compte pour la préparation :

**Eau calme :** isolement, température de l'eau, météo (vent, brouillard), risques de désorientation, autres navigations de plaisance, taille du groupe.

**Eaux vives :** difficulté du parcours (de I à VI, même si on se focalise ici sur des parcours de difficulté de I à III), isolement, longueur du parcours, température de l'eau, obstacles sur le parcours, (digue, barrages, dragues...) régime de la rivière (pluvieux, pluvio-nival, nival, artificiel...), taille du groupe.

**Mer :** horaires et coefficients des marées, vents, courants, zone de forte fréquentation (le kayak est tout en bas dans l'échelle de taille de la plaisance), température de l'eau, isolement..., taille du groupe. Sans vouloir réinventer l'eau chaude, je vous renvoie vers l'article « Randonnée : Les bases d'une bonne préparation » sur le site du CEETS ou encore vers l'article « De bonnes questions pour une bonne préparation » présent dans ce numéro (à extrapoler vers l'activité en question bien sûr).

Une fois vues les principales étapes de la préparation, on revient aux fondamentaux : la règle des 3.

- Je vous épargne les 3 secondes avec la connerie (« Qui fait le malin, prend un bain. » ; proverbe kayakiste), qui se solderont d'ailleurs bien souvent par l'un des points suivants :
- 3mn sans oxygène : la proximité avec le milieu aquatique fait que le plus grand danger est la noyade. Ainsi, et même en cas de nage involontaire (on parle alors de dessalage), il est primordial de maintenir ses voies aériennes hors de l'eau.
- 3h sans régulation thermique : l'eau étant un excellent conducteur thermique, et plus ou moins froid selon le lieu et la saison, les risques d'hypothermie sont majeurs. Et vue la vitesse de refroidissement du corps dans l'eau, l'hypothermie peut survenir en quelques minutes.

Ainsi, et pour éviter ces conséquences fâcheuses, il est important de connaître les dangers que l'on peut être amené à rencontrer, afin de pouvoir réagir de manière adaptée :

### **DANGERS EN RIVIÈRE**

Je passerai outre les chutes de 50m et les vagues de plus de 10m, dans la mesure où le risque sera évident. Les dangers qui suivent en revanche, spécifiques à une pratique en rivière, seront plus insidieux et devront donc être pris au sérieux :

#### **Rappels**

Les rappels sont des mouvements d'eau créés par une rupture de pente (typiquement une digue, un barrage...). L'eau à la base du mouvement est ramenée vers l'amont, créant une émulsion d'eau (de la mousse) où la flottabilité est très faible. Une machine à laver infernale qui risque d'être en programme long. J'ai ainsi vu des troncs de 1m de diamètre tourner pendant plusieurs jours. En cas de rappel puissant, c'est la noyade assurée...

**Une seule solution, la prévention. Et dans le cas où une personne est prise à la nage dans un rappel, il faut à tout prix éviter le sur-accident. Le jet de corde, voire le sauvetage encordé sont possibles, mais sont des techniques avancées de sauvetage (cf. le livre « Sécurité en eau vive » par Jean LAMY).**

Dernier point, on peut également se faire prendre par un rappel depuis l'aval, en remontant le courant !

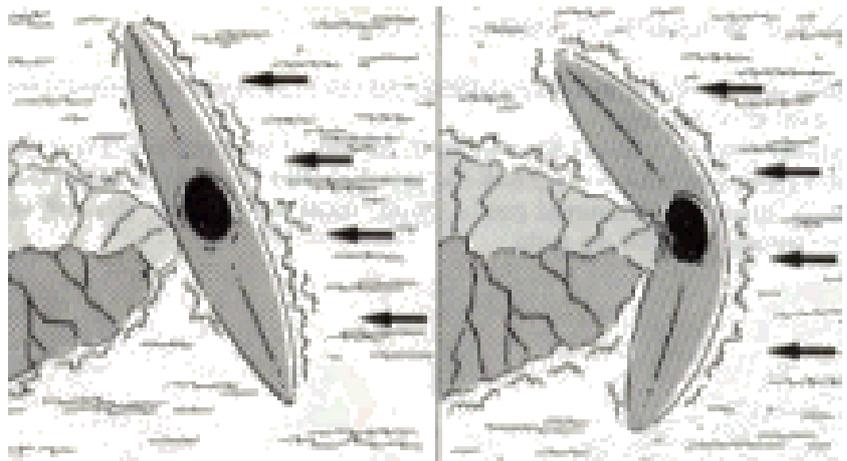
– EAUX-VIVES



**COINCEMENTS :**

**Cravate :** La cravate est un coincement de l'embarcation sur un rocher. La pression de l'eau vient « encastrer » le bateau sur le rocher, au risque que le canoë « plie ». Le danger vient de la possibilité de rester coincé dans le bateau.

**Première solution :** la prévention. Il faut donc apprendre à mener correctement sa barque. **Secundo**, et en cas de cravate, il faut se pencher du côté du rocher (la fameuse gîte aval, si contre intuitive). Ainsi, l'eau passe sous le bateau et il est relativement facile de se dégager. En cas de gîte amont, l'eau vient faire pression sur le flanc de l'embarcation, la retourne et vient la coincer sur le rocher. La corde de sécurité devient alors indispensable pour dégager le bateau, associée à quelques copains (copines), de préférence champion(ne)s de tir à la corde... Et pour varier les plaisirs, on pourra se coincer en cravate simple ou double.



**Branches**

Les branches que l'on rencontre quasi systématiquement sur un cours d'eau sont dangereuses par les risques de coincement qu'elles engendrent. Il faut les éviter comme la peste !

On sera très attentif lors de la manœuvre dite « du stop », où l'on rentre dans un contre-courant où elles sont particulièrement abondantes, ainsi que sur les cours d'eau peu fréquentés et /ou après une crue. Un tronc barrant complètement le passage dans un cours d'eau étroit est une expérience vraiment désagréable.



### AUTRES « DANGERS »

En pleine descente de (au hasard) l'Ardèche en plein été, vous flânez doucement sur l'eau. Les 35°C extérieurs sont tempérés par l'eau dans laquelle vos pieds trempent. Après trois heures d'efforts, vous commencez à avoir chaud aux épaules (sortez la Biafine !), et plus gênant, des maux de tête s'installent. Les cris des enfants sans doute. Vous continuez la descente, mais l'effort est de plus en plus dur, les courbatures prononcées. Vous êtes victime d'hyperthermie.

**Attention à bien se couvrir la tête (casquette, bob, chapeau si le port du casque ne se justifie pas), et à boire régulièrement.**

De même, on se méfiera des risques d'hydrocution, bien présents l'été. On peut également rajouter, dans un souci d'exhaustivité, les crocodiles et les hippopotames, les ours, la bouteille de rouge le midi, les oranges, les orques, les ruptures de barrage, la leptospirose, les glissements de terrain, les sirènes... Une fois de plus, adaptez-vous aux spécificités des milieux dans lesquels vous allez évoluer.

### NAGER EN RIVIÈRE

Suite à un dessalage, vous vous retrouvez en train de nager dans le bouillon. Pas de panique, en adoptant les bons réflexes on s'en sort bien :

- Nager sur le dos (en faisant la planche).
- Garder les jambes tendues devant soi, qui permettront de faire tampon en cas de choc avec un bloc ou autre.
- Ne se remettre debout qu'une fois arrivé au bord, avec au maximum de l'eau à mi-cuisses.
- Le but des conseils ci-dessus est de bien négocier cette phase délicate, en limitant les risques de chocs et de coincements.

## ÉQUIPEMENT

En canoë ou en kayak comme ailleurs, l'équipement vient se combiner avec les connaissances du (des) utilisateur(s). Ainsi, l'utilisation d'une corde de sécurité s'apprend ET s'entretient, pour garder les bons réflexes.

- Embarcation + pagaie (+ pagaie de secours si isolement/risque de perte important) NB : Exceptés quelques cas particuliers (gonflables, sit-on-top), une embarcation (canoë ou kayak) COULE. Il faut donc équiper les embarcations avec des réservoirs de flottabilité, à l'avant et à l'arrière, afin de vous permettre de récupérer facilement le bateau après une séance de natation à l'improviste.
- Gilets À LA BONNE TAILLE et portés par tous les passagers du bateau. NB : le gilet attaché au bateau, et non au bonhomme, a curieusement un usage beaucoup moins pertinent... (vu des dizaines de fois sur des parcours commerciaux...)
- Chaussures : outre les cailloux, les fonds de rivière peuvent aussi abriter une faune hétéroclite : tessons de verres, tôles, carcasses de voitures, fers à béton...
- Vêtements adaptés à la température de l'air ET de l'eau. Bien sûr, proscrire le coton et privilégier la laine, le polyester et autres textiles « techniques ». Une tenue en néoprène est un vrai plus en terme d'isolation thermique (en plus d'un gain de flottabilité). Attention cependant avec les hauts de combinaisons de plongée, qui gênent véritablement les mouvements du haut du corps.
- Casque en cas de rivière de classe II et plus.
- Une corde de sécurité. Nécessaire à partir de la classe III. Elle permet de cordeler, de récupérer un bateau coincé, un baigneur, d'étendre le linge arrivé en bas... Attention cependant : la corde doit être attachée fermement (au bateau, au gilet) et ne doit pas se défaire toute seule (risque de coincement important). De même, en cas de sauvetage encordé, on doit TOUJOURS pouvoir larguer la corde.
- Le corollaire de la corde de sécurité sera le couteau. On choisira de préférence un petit fixe (dans les situations d'urgences, les secondes comptent !), en inox, et ACCESSIBLE. Avoir le couteau de l'espace qui peut fendre un poil en deux, avec les serrations que RAMBO il a le même, bien rangé au fond du paquetage ne sert à RIEN. Les dents (les vôtres, pas celles du couteau) vous seront alors bien plus utiles pour décrocher le copain (la copine) qui trempe...
- Une trousse de premiers soins (cf. le site du CEETS pour plus d'informations), dans le bidon étanche.
- Un bidon étanche, qui ne l'est que s'il est BIEN fermé. Attention également à l'arrimage dudit bidon.
- Un bout pour remorquer une autre embarcation, avec une partie élastique pour atténuer les coups lors de la traction.

Maintenant, ces quelques précautions et prises de conscience effectuées, je vous laisse retourner à vos rêves peuplés de veines d'eau émeraude, et de brume au-dessus des eaux matinales...

On se croiera sans doute !

---

**Pour aller plus loin :**

[http://www.pagayeursmarins.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=55&Itemid=66](http://www.pagayeursmarins.org/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=66)

**Le livre :**

*Sécurité en eau vive*, par Jean LAMY.

**Sites utiles :**

[www.ffck.org](http://www.ffck.org)

[www.eauxvives.com](http://www.eauxvives.com)

# NOUVEAUTÉS AU CEETS POUR 2013 ET 2014

Quelques nouvelles :  
changements, défis, projets...

2013

Changement de forme juridique  
et défis financiers...

Le CEETS, depuis ses débuts, était une association loi 1901. Nous avons changé de forme juridique depuis juin 2012, pour devenir une société, au sens juridique du terme. Plusieurs raisons, dont deux principales, nous ont poussé à changer de forme :

**1.** Dans une association, la responsabilité n'est pas limitée. Autrement dit, en cas d'accident, de faute, de problème, c'est le président de l'association qui trinque et qui paye, y compris sur ses fonds et ses biens propres. Concrètement, cela veut dire que si un arbre tombe sur la tête d'un stagiaire et qu'il devient tétraplégique, son assurance et/ou la sécurité sociale vont chercher à faire payer quelqu'un, qui sera de facto le président de l'association, et qui verra du coup son salaire et ses biens saisis jusqu'à la fin de ses jours pour financer les soins et les rentes de la victime... Les stages se multipliant, ce type de risque devenait de plus en plus réel (parce que malgré toutes nos précautions, le risque zéro n'existe pas).

**2.** Dans une association, on ne peut pas être à la fois salarié et dirigeant. Cela convenait de moins en moins à David Manise, qui, il faut le dire, n'a pas un caractère très compatible avec le fait d'avoir un chef, même si le chef en question est une véritable perle.

Il reprend donc la tête du CEETS, et peut désormais, en assumant toutes les responsabilités liées au poste, prendre les décisions qu'il souhaite sereinement.

Plusieurs choses changent suite à ce passage en société.

- 1.** Nous sommes assujettis à la TVA. Ça pique ! Nous avons choisi de ne pas faire payer la TVA aux stagiaires, pour le moment, malgré ces 20 % de revenus en moins. Ça fait un trou énorme dans notre budget, concrètement... si ça passe en fin d'année, on continuera comme ça.
- 2.** Au lieu de pouvoir profiter du travail bénévole de Patrick Vincent (qui s'occupait du juridique et des relations avec les administrations) et Pascal Chappuis (trésorier, qui s'occupait de toute la comptabilité, des fiches de paye, etc.), nous avons maintenant un avocat, une comptable... que nous devons payer. Ça pique aussi.
- 3.** Au lieu d'être assurés à la mutuelle des sportifs, pour quelques centaines d'euros par an, nous sommes désormais assurés par une filiale de la Lloyd's, seule compagnie d'assurance qui accepte de nous assurer pleinement pour des activités de formation survie. Cette assurance nous coûte, concrètement, extrêmement cher...
- 4.** Les charges sociales, pour les entreprises, sont un peu plus élevées que pour les associations... et la gestion du volet social est plus compliquée...

Bref, financièrement, ce choix est lourd de conséquences pour le CEETS. La marche est haute. Mais si nous avons fait des stages de survie pour nous enrichir, nous aurions arrêté depuis longtemps ! Nous ne regrettons pas ce choix, parce qu'il va nous permettre de continuer d'offrir de plus en plus de stages de manière sereine, et sans risquer à tout moment de tout voir s'arrêter à cause d'un avocat opportuniste, ou d'une personne procédurière.

La survie, dans notre monde, c'est aussi la survie juridique, qu'on le veuille ou non...

## Plusieurs choses ne changent pas, au sein du CEETS :

1. Notre but est encore et toujours de prolonger des vies, d'enseigner aux gens à rester en vie, et de les outiller pour ce faire...
2. Nous diffusons toujours gratuitement et librement des informations sur le sujet (via le blog, la revue Carcajou, etc.) ;
3. Karine Martin continue de s'occuper des inscriptions et d'une bonne partie de la gestion (et elle fait toujours, selon tous les stagiaires, un boulot formidable...), les moniteurs continuent d'exercer, avec un employeur différent mais les mêmes normes de qualité élevées... et David Manise, de son côté, découvre les joies de la survie en tant que dirigeant d'entreprise, tout en continuant à donner ses stages, à former ses moniteurs, et à développer de nouveaux stages, dont le fameux « 72H sans service public » qui s'adresse à un public très large, et un stage « Niveau 4 » qui devrait sortir en 2014...
4. Nos valeurs, notre charte, notre éthique et notre envie d'être utile aux gens qui nous font confiance restent intactes...

Bref, la forme change, mais le fond reste absolument identique ! :)

## Petite déferlante de moniteurs en 2013

Après Chris Cotard qui s'est installé comme moniteur dans l'Ain / Nord Isère, quelques moniteurs sont arrivés à maturité en 2013. Dans le désordre : Julien Imbert, sur Paris, qui vient seconder Corin Zdrojewski qui y est déjà, Guillaume Mussard qui sévit en Franche-Comté, Mathias Dolidon qui aura bientôt son terrain de jeu dans le massif central... et plusieurs autres préparent déjà la suite (notamment Jean-Michel Snoeck dans les Ardennes Belges, et Boris Venizzi dans le sud-est qui vont bientôt être mûrs, et François Chouvellon, qui sera de la partie dans le même secteur que Mathias). Au total, actuellement, en plus des trois nouveaux qui seront bientôt prêts à bosser, 7 moniteurs sont encore en formation. Ils donneront des « Niveaux 1 » un peu partout en France, donc, et permettront à ces stages d'être plus accessibles géographiquement (et temporellement... les listes d'attente pour les N1 sont actuellement de plus de six mois, ce qui est inacceptable).

## Nouveaux stages en préparation pour 2014

### Stage « Revenir vivant » du 10 au 14 mars inclus (dans une grande base de loisirs avec hébergement et infrastructures parfaites en Haute Saône)

Ce stage, qu'on peut faire financer par la formation professionnelle, s'adresse aux petites structures et aux « freelances » qui doivent aller travailler dans les pays à risque... et qui souhaitent « revenir vivants ». On voit de plus en plus les ONG et autres organismes humanitaires, journalistes, consultants ou autres expats être la cible d'attaques en règle ou de kidnappings. Ils deviennent, en effet, des acteurs de premier plan dans les luttes d'influence visant à faire plier les politiques par le biais de leur opinion publique. Ils deviennent aussi des moyens de financement, ou des concurrents dans la course à l'image auprès des populations victimes des conflits. Etant de moins en moins épargnés, tous ces expats ont peu de choix. Les organismes de sécurité privée sont une solution souvent efficace pour ce qui concerne les aspects tactiques. Mais cette solution n'est pas sans effet secondaire dans les rapports avec les locaux. Les formations de type paramilitaire sont aussi un choix,

mais qui concorde souvent mal avec les valeurs défendues par les divers acteurs de terrain qui sont projetés à l'étranger pour des raisons pacifiques (ou tout simplement techniques). Ainsi, le CEETS s'adresse à ces gens qui cherchent une approche alternative : non pas transformer leurs expats en prédateurs, mais plutôt en faire des proies moins coopératives, plus glissantes, plus alertes, plus intelligentes.

Notre stage « revenir vivant » consiste donc exactement à cela : savoir être alerte, savoir quand partir, savoir partir vite, savoir bouger bien, et savoir où aller. Une journée est tout de même accordée à la self défense et aux techniques de protection personnelle, mais l'effort principal pendant cette formation est de faire comprendre aux gens l'importance d'être capable de partir à tout moment et de savoir où aller. En transformant ainsi les gens de terrain en acteurs de leur propre sécurité, sans heurter leurs valeurs et sans contradictions avec leurs missions, nous espérons leur permettre de rentrer vivants. Pour ce stage, outre David Manise et deux moniteurs CEETS, seront présents : un ancien représentant du CICR dans divers pays sinistrés/en guerre et un ancien 1er RPIMa (forces spéciales françaises). Tous ont eu l'habitude de devoir assurer leur sécurité avec très peu de moyens, en étant parfois isolés dans des zones difficiles, et ont dû être, tout simplement, plus malins pour survivre. Leur expérience contribuera à étoffer le stage d'anecdotes et de petits trucs qui font souvent toute la différence sur le terrain.

## Coaching

Plusieurs personnes, pour des raisons personnelles ou professionnelles, ne souhaitent pas intégrer les stages du CEETS ouverts au public. Pour ces personnes, David Manise, directeur technique et instructeur principal du CEETS offre des services de coaching individuel. Son approche, basée sur une longue expérience de la pédagogie et de l'enseignement, permet de développer très rapidement ses compétences en survie, et d'aller plus vite et plus loin dans sa progression individuelle. Les trois principaux champs de compétence de David (survie nature, survie urbaine et résilience, protection personnelle) vous sont ainsi accessibles directement, sans perte de temps ni contraintes liées aux groupes.

N.B. : Les cours «grand public» restent prioritaires dans le calendrier de David, et le temps attribué au coaching sera forcément limité, sauf pour le secteur public et la formation de chefs de projet qui serviront de relais dans leur organisation (un tarif préférentiel est prévu pour le secteur public).

Le Centre d'Études et d'Enseignement des Techniques de Survie est une équipe multidisciplinaire de spécialistes des situations de crise et de catastrophe. Il se donne pour but de prolonger des vies en transmettant des connaissances et des savoir-faire portant sur le milieu naturel et urbain, à travers des stages de survie, la diffusion d'informations libres, et la recherche.

[www.ceets.org](http://www.ceets.org)

-----

Cette publication a été établie grâce à la participation de membres du forum Vie Sauvage & Survie :

[www.davidmanise.com/forum](http://www.davidmanise.com/forum)

-----

Et du forum Communautés Résilientes

[www.communaute-resiliente.org](http://www.communaute-resiliente.org)

-----

**Vous êtes autorisé à :**

**Partager** — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats

**Adapter** — remixer, transformer et créer à partir du matériel  
L'Offrant ne peut retirer les autorisations concédées par la licence tant que vous appliquez les termes de cette licence.

**Selon les conditions suivantes :**

**Attribution** — Vous devez créditer l'Oeuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Oeuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens possibles mais vous ne pouvez pas suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Oeuvre.

**Pas d'Utilisation Commerciale** — Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette Oeuvre, tout ou partie du matériel la composant.

**Partage dans les Mêmes Conditions** — Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'Oeuvre originale, vous devez diffuser l'Oeuvre modifiée dans les mêmes conditions, c'est à dire avec la même licence avec laquelle l'Oeuvre originale a été diffusée.

**No additional restrictions** — Vous n'êtes pas autorisé à appliquer des conditions légales ou des mesures techniques qui restreindraient légalement autrui à utiliser l'Oeuvre dans les conditions décrites par la licence.

[creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)