

RANDONNÉE PÉDESTRE

Extraordinaire espace de liberté et de découverte, la montagne attire un nombre croissant de randonneurs à la recherche d'émotions, de sensations fortes et de dépaysement.

La montagne n'en reste pas moins un milieu naturel à risque, surtout si l'on ne respecte pas certaines règles de prévoyance et de sécurité.

Un comportement responsable et respectueux des autres et de soi-même est indispensable pour que la montagne reste un plaisir. (voir fiche n°10 randonnée pédestre).

◆ AVANT TOUTE RANDONNÉE

- Consulter la météo : le bulletin Météo des prévisions : Téléphone : **44 27 08**
- Repérer et respecter le nombre d'**encadrants** qualifiés en rapport avec le groupe de jeunes.
- Rappeler aux animateurs et accompagnateurs les consignes de **sécurité**.
- Vérifier, évaluer et choisir un **itinéraire** à la mesure des enfants (distance, durée, difficultés du parcours, capacités des enfants...).
- **Mobiliser** l'ensemble de l'équipe d'encadrement à tout moment.
- Prendre conscience que les enfants sont **vulnérables**, qu'ils se fatiguent et se déshydratent très vite.
- S'attacher les services d'un **guide diplômé** et détenteur de la **carte professionnelle** délivrée par le président de la Polynésie française comme prévu dans la réglementation, tel qu'un titulaire du brevet d'État d'accompagnateur en moyenne montagne (BEAMM) ou un guide professionnel titulaire d'un brevet polynésien d'animateur (B.P.A.) – option guide de randonnée pédestre. Vous pouvez vous adresser au Bureau des Formations et des Certifications du Service de la Jeunesse et des Sports au **43 86 46** ou **43 86 48** ou auprès du Syndicat des Guides de Randonnée de Polynésie française au **79 31 21** ou par mail à **natura.explo@mail.pf**.
- Vérifier que vous êtes bien **assuré** pour la sortie et que **votre prestataire de service est assuré**.
- **Prévenir** une personne ou plusieurs du lieu et de l'heure approximative de retour (association, gendarmerie, commune...).
- Avoir un **équipement** individuel adéquat en rapport avec la sortie (chaussures plastiques recommandées, chaussettes, vêtements de rechange, lampe de poche, sac à dos...).
- **Prévoir** un matériel collectif (corde, piquets, couteau multifonctions, sifflets), un moyen de communication (portable en sachant toutefois que les appels ne passent pas partout).
- Emporter une trousse de **secours** adaptée au nombre de participants et prévoir une alimentation appropriée (fruits secs, chocolat, casse-croûte, fruits frais) et surtout **de l'eau** en quantité suffisante.

◆ PENDANT LA RANDONNÉE

- Doser les efforts car il ne faut jamais se surestimer et faire des pauses dès que la fatigue chez les enfants et les jeunes se fait sentir.
- S'alimenter et boire régulièrement.
- Consulter votre carte de manière à maîtriser votre itinéraire.
- Tenir compte du balisage et de la signalisation existants.
- Rester vigilant et attentif à l'évolution des conditions météorologiques (en cas d'orage, éviter d'utiliser le téléphone et les appareils électriques, ne vous abritez pas sous les arbres et limiter vos déplacements).
- Être prudent au bord des torrents et des rivières ou en aval d'un barrage car une montée subite des eaux est toujours possible.
- Savoir s'adapter en modifiant votre itinéraire, en faisant demi-tour en cas de problème (mauvaises conditions de terrain, lenteur de la progression, dégradation de la météo).
- Respecter les conseils du guide.
- Enfin, rester groupé.



Remarques :

Il faut toujours se méfier des randonnées dites « faciles », où généralement l'attention se relâche et peut engendrer des incidents voire des accidents.

Savoir renoncer est une des principales qualités d'un bon guide, mieux vaut faire demi-tour ou être patient face à un imprévu météorologique (forte pluie, rivière en crue...).