



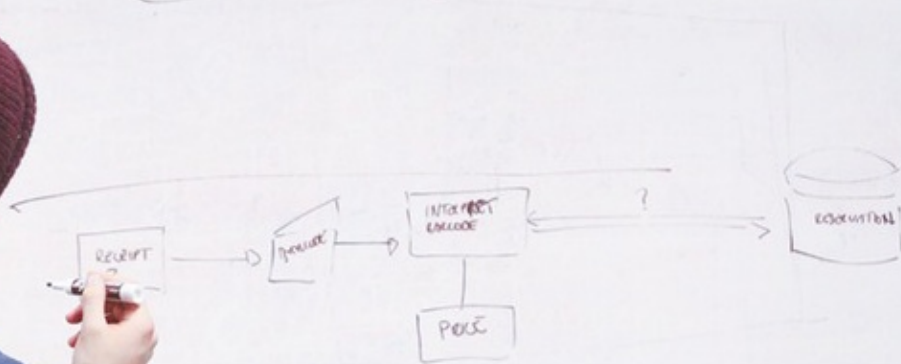
**RANDONNER MALIN**

Des conseils pratiques et techniques pour la randonnée pédestre

François Jourjon

# Comment préparer une randonnée ?

<http://www.randonner-malin.com>



# Comment préparer une randonnée ?

*Copyright 2011 - SARL Jourjon Etc. / François Jourjon - Randonner Malin - <http://www.randonner-malin.com>. Tous Droits Réservés*



Crédit photo Nathan Makan

*Qui est parti en tongues ?*

Avez-vous déjà vu des gens essayer de monter leur tente pour la première fois sous la pluie et le vent après une longue journée de marche ? C'est souvent très divertissant, mais rarement pour tout le monde.

Bien préparer une randonnée est primordial au bon déroulement de celle-ci. D'abord, car cela permet d'éviter beaucoup d'accidents. Ensuite, car cela élimine la plupart des problèmes qui auraient lieu une fois sur le terrain.

Ne croyez pas que la préparation concerne uniquement les longues randonnées. Trop d'accidents impliquent chaque année des gens mal préparés partant à la journée.

Préparer une randonnée est beaucoup plus que de savoir où aller et quand. Ci-dessous sont les points importants à considérer avant de partir.

# 1 - Taille et aptitude du groupe

Avez-vous déjà porté le sac d'un « ami », ou poussé cet « ami » dans les montées ? Si oui, alors cette rubrique est pour vous – et votre « ami ». Si non, lisez ce qui suit à moins que vous vouliez expérimenter cela.

Parfois, c'est le groupe et ses envies qui détermineront l'itinéraire et parfois l'itinéraire sera choisi en premier et le groupe en dépendra. Dans les deux cas, il faut absolument que les aptitudes du groupe soient appropriées à l'itinéraire. Voici quelques questions à se poser quand on part à plusieurs :

- Quelle est l'**expérience** de chaque individu et l'expérience moyenne du groupe ?
- Y a-t-il au moins **une personne avec suffisamment d'expérience** pour prendre les choses en main et gérer le groupe (dans le cas d'un large groupe) ?
- Est-ce que certaines personnes ont **besoin d'acquérir plus de connaissances** avant le départ (pratiques, techniques...) ?
- Quel est la **condition physique** de chaque personne et la condition moyenne du groupe ?
- Y a-t-il des personnes avec des **conditions médicales particulières** (diabète, allergies...) ?
- Quelle est la **taille du groupe** ? En général, plus le groupe est grand, plus il y a de chance de rencontrer des problèmes et moins il est facile de prendre des décisions.
- Est-ce qu'il y aura un **leader** et comment seront prises les **décisions** ? Il est préférable d'éviter de prendre trop de décisions sur le terrain car cela crée souvent des tensions.
- Y a-t-il des **règles spécifiques** à suivre – dans le cas d'un **groupe structuré** (associations, clubs...) ?
- Comment seront **partagés les frais** ? Qui achètera et gardera le matériel pour les achats en commun ?

## Attention :

- Beaucoup de gens **surestiment leur capacité physique** – car ils pensent qu'il suffit de savoir marcher pour partir en randonnée.
- Ne vous engagez pas pour une randonnée difficile (longue, physique, isolée, etc.) avec des personnes avec qui vous n'avez pas randonnée auparavant – qu'elles soient des amis de longue date ou des connaissances. Je vous conseille de d'abord **tester avec quelque chose de plus facile**. Les gens ont des perceptions très différentes en ce qui concerne leurs capacités.

## 2 - Itinéraire

Planifier précisément son itinéraire est indispensable. Vous pensez que c'est facile – une carte et c'est parti ? Avez-vous pensé à ce qui suit ?

### Collecter des informations

Commencez par vous **procurer un guide** qui vous donnera un aperçu de la région, des distances, du dénivelé, des temps de marche, des bivouacs, des refuges, des endroits à voir... Il pourra par la suite être complété par des cartes topographiques.



**Internet** regorge par ailleurs d'informations utiles pour affiner vos recherches : récits de randonnée, sites des régions et des communes, des parcs régionaux et nationaux, d'associations et des fédérations, etc. Lisez [cet article](#) si vous voulez trouver des idées d'itinéraires de randonnée.

L'**avis** d'autres **personnes** (randonneurs, gardiens de refuge...) est une excellente source de renseignements – que vous ne trouverez pas dans les guides. Attention cependant, car les impressions sont très différentes d'une personne à une autre.

### Organiser les différentes étapes, le départ et l'arrivée

- Comment **accéder** au point de **départ** ? Et **où dormir la veille**, si nécessaire ?
- Y a-t-il un **endroit** par lequel le groupe veut **absolument passer ou éviter** ?
- Si l'itinéraire n'est pas une boucle ou un aller-retour mais va de **A à B**, comment **retourner au point de départ** (A) ? Est-il possible de déposer une voiture à l'arrivée, prendre les transports en commun, que quelqu'un vienne vous chercher, faire du stop, etc. ?
- Comment **repartir** du point d'**arrivée** ?

- **Où passer la nuit** - pour les randonnées de plusieurs jours ? Les **étapes** se font souvent de **bivouac** en bivouac ou de **refuge** en refuge.
- Allez-vous **camper** ou **dormir en refuge** ?
- Si vous **comptez dormir en refuge** : est-ce que les **refuges** sont **ouverts** ? Certains refuges ne sont ouverts que l'été, d'autres toute l'année. Faut-il **réserver** ? C'est souvent le cas pour les nuits en refuges gardés et sur les chemins très parcourus.
- Si vous **comptez bivouaquer** : est-il possible de **camper n'importe où** ?

#### Attention :

- Il existe des **régulations** et parfois il est **impossible de planter sa tente** dans certains endroits (pentes rocheuses, marécages, etc.).
- La plupart des refuges n'acceptent que l'**argent liquide**.

## Evaluer la difficulté

La difficulté dépend en général :

- du **dénivelé** et de la **distance**,
- du **type de terrain** (hors sentier, accidenté, sableux, marécageux, neigeux, glacé, pentu, glissant...),
- du **poids du sac** en fonction du poids de la personne,
- du **nombre de jours** de marche, et
- de l'**altitude** – au dessus de 3000 m d'altitude certaines personnes non acclimatées ressentent l'effet de la raréfaction de l'oxygène.

#### Attention :

- Il faut **adapter la difficulté de l'itinéraire à la condition physique et l'expérience individuelle**, ne vous surestimez pas.
- Il est indispensable de **repérer les difficultés spécifiques** de l'itinéraire comme les rivières à traverser, les passages escarpés à négocier...

## Gérer son temps

En général, une randonnée se prépare en temps. C'est-à-dire qu'il faut **estimer combien de temps** le tout va prendre – du point de départ jusqu'au point d'arrivée – et pour chaque étape. Posez-vous les questions suivantes afin d'être bien préparé :

- Combien de temps de **marche** faut-il prévoir par étape ? Cela dépend

principalement des **capacités et des envies du groupe** par rapport à la difficulté de l'itinéraire.

- Combien de temps faut-il compter pour les **pauses** et les **repas** ?
- **A quelle heure partir** ? Je vous conseille de partir tôt plutôt que de finir dans la nuit.
- Combien de temps de préparation est nécessaire **entre le réveil et le départ** ?
- **A quelle heure se réveiller** ?
- Y a-t-il des **enfants** ou est-ce que le **groupe est de taille importante** ?  
Prévoyez davantage de temps lorsque vous êtes avec des enfants ou avec un large groupe.

#### **Attention :**

- Si vous êtes **peu expérimenté, prévoyez large**.
- Il faut toujours **baser le rythme** de la randonnée sur le **rythme de la personne la plus lente** du groupe – que ce soit pour la marche ou avant de partir.
- Le temps de marche peut être estimé à partir de la **distance** uniquement pour des **sentiers faciles et de faibles dénivelés**.



Crédit photo Allan Chatto

Avez-vous déjà attendu pendant une demi-journée que la boulangerie d'un petit village alpin ouvre pour faire votre ravitaillement ? Moi oui. Et j'ai dû rattraper le temps perdu en marchant deux fois plus le lendemain.

Cette deuxième partie de l'article « Comment préparer une randonnée » vous aidera à vous poser les bonnes questions pour éviter ce genre de mésaventure.

## **3 - Nécessaire à emporter**

Vous hésitez entre partir les mains dans les poches ou emporter votre maison

sur votre dos ? Je vous conseille de jeter un coup d'œil aux quelques points indispensables qu'il ne faut pas négliger en ce qui concerne le matériel, l'eau et la nourriture que vous emporterez :

## Organiser son matériel

Le terme matériel englobe ici tous les objets qui vous accompagneront en randonnée – que ce soient vos chaussures, votre sac, votre casserole, votre slip, etc.

- **Quoi emporter ?**
- Ai-je le **matériel adapté** – pour la difficulté, le terrain, les conditions, etc. ?
- Est-ce que **je sais m'en servir** ? Si non ou incertain, le tester chez soi.
- Est-il en **bon état** ? Il faut impérativement vérifier, car il est très facile d'oublier dans quel état on a laissé notre matériel la dernière fois.
- Ai-je besoin d'**acheter du matériel** supplémentaire ?
- Est-ce que du **matériel** sera utilisé **en commun** – dans le cas d'un groupe (tente, réchaud...) ?

## Gérer son eau

- Quelle **quantité d'eau** prévoir pour la **marche** ? N'hésitez pas à emporter plus que nécessaire.
- Quelle **quantité d'eau** sera nécessaire pour la préparation des **repas** ?
- Allez-vous **porter toute votre eau** ou allez-vous nécessiter un **ravitaillement** ? Les ravitaillements sont souvent inévitables au delà de quelques jours de randonnée.
- Si vous optez pour un ou plusieurs ravitaillements, **où sont les points d'eau** potentiels ? Il est possible de trouver de l'eau dans certains refuges, les villages, les sources, les rivières ...
- Est-ce que l'eau du ravitaillement sera **potable** ?
- Si non, aurez-vous de quoi la **filtrer ou la purifier** ?

### Attention :

- **Certains refuges n'ont pas d'eau**, spécialement en hiver.
- Certaines **sources gèlent**, et sont inaccessibles.
- Si vous **passez la nuit** à un endroit, il est **pratique d'avoir de l'eau à proximité** pour éviter d'avoir à porter de l'eau pour le repas du soir, le petit déjeuner et le jour suivant.

# Gérer sa nourriture

- Quelle **quantité de nourriture** sera consommée pendant toute la randonnée ? Peser sa nourriture est fréquent pour optimiser la quantité emportée.
- Allez-vous **utiliser un réchaud** ? Comment estimer la quantité de combustible nécessaire ?
- **Quoi manger** ? Il est préférable d'emporter de la **nourriture dense en calories**.
- Emporterez-vous toute votre nourriture (**autonomie complète**) ou prévoyez-vous un ou plusieurs **ravitaillements** ?
- Si vous comptez faire un ravitaillement, **où se ravitailler** ? Cela est souvent possible dans certains refuges gardés, dans les villages traversés, ou en organisant un ravitaillement personnel.
- Allez-vous **cuisiner** ou **préparer des repas à l'avance** ? Par exemple, certaines personnes déshydratent ou lyophilisent leur nourriture.
- Comment **emballer la nourriture** ? Ayez en tête la gestion de vos déchets. Les sachets individuels – par repas – sont très pratiques.

## Attention :

- Si vous achetez des **sachets de nourriture lyophilisée ou déshydratée**, essayez d'abord chez vous car les **portions** peuvent être étonnamment **petites**.
- Pensez qu'en randonnée comme pour toute activité physique notre **corps consomme plus** de nourriture.
- Pour les **ravitaillements** dans les villages, renseignez vous sur les **horaires et jours d'ouverture**.

## 4 - Conditions variables naturelles et restrictions humaines

### Évaluer les conditions variables naturelles





Comme la randonnée en intérieur n'existe pas encore – et heureusement – nous dépendons des conditions extérieures naturelles comme le climat, la [météo](#), etc. Voici quelques éléments à considérer pour être bien préparé :

- Quelles seront les **températures minimales et maximales** ?
- Quelles seront les **conditions probables** (enneigement, hauteur des rivières, UV, etc.) ?
- Quelle sera la **durée du jour** – du lever du soleil à son coucher ?
- Quel sera l'**état des chemins** ou de l'itinéraire planifié ? Des chemins peuvent être fermés pour cause d'inondation, d'éboulement, de glissement de terrain, d'avalanche...
- Y a-t-il fréquemment de **forts vents** ? Parfois, il est impossible de planter sa tente dans certains endroits trop exposés.
- Y a-t-il des **phénomènes météorologiques fréquents** dans la région (orages, tempêtes, changement de température extrême, etc.) ?
- Est-ce que les **conditions** sont **susceptibles de changer au long de l'itinéraire** (changement d'altitude, passage dans une vallée d'orientation différente...) ?
- Est-ce que les **conditions** sont **susceptibles de changer au cours du temps** (orage en fin d'après-midi, fonte des neiges qui font gonfler les rivières pendant l'après-midi, etc.) ?
- Existe-t-il des **risques environnementaux particuliers** (avalanches, feux, inondations, marées...) ?
- Y a-t-il des **risques particuliers** liés à la **flore et la faune** (serpents, ours, pestes, plantes, etc.) ?

## Se préparer en fonction des restrictions humaines

Nous dépendons également de certaines restrictions humaines qu'il faut

connaître afin d'éviter bien des problèmes.

- Quelles sont les **règles** s'appliquant dans les **terrains traversés** ?
- Est-ce qu'il y a besoin de **permis ou d'autorisation** ? Certains sont parfois requis pour traverser certains parcs et terrains privés.
- Si oui, faut-il **payer** et **combien de temps** faut-il prévoir pour l'obtention ?
- **Peut-on camper, bivouaquer et à quel endroit** ? Beaucoup de parcs régionaux et nationaux autorisent uniquement les bivouacs près des refuges – et parfois uniquement pendant certaines heures.
- Faut-il **réserver** (refuge, randonnée, bivouac, etc.) ? Dans certains endroits il faut même réserver la randonnée comme par exemple l'Overland Track en Tasmanie.
- Est-ce que l'itinéraire **traverse des zones protégées** ? Il arrive de devoir nettoyer son matériel pour pouvoir éviter la prolifération de parasites dans certaines zones.
- Est-ce qu'il y a des **régulations spécifiques** pour les **secours** ?
- Y a-t-il des **problèmes de sécurité** (saison de chasse, chemin de 4x4...) ?
- Est-ce que les **feux** sont **autorisés** ?
- Est-ce que l'utilisation des **réchauds** est **autorisée en extérieur** ? Dans certaines régions et à certaines périodes, les réchauds ne peuvent être utilisés qu'à l'intérieur.
- Comment **gérer ses déchets** ? Certains parcs ne fournissent pas de poubelles. Il faut donc être capable de gérer tous ses déchets.
- Existe-t-il des **consignes** à respecter pour faire ses **besoins dans la nature** ?

## 5 - Prévoir l'imprévisible

Avant de partir en randonnée, il faut toujours avoir à l'esprit que rien ne se passera comme prévu. Réfléchir aux éventualités suivantes permet d'être mieux préparé et de réagir plus rapidement en cas d'imprévu :

- Que faire si la **météo change** radicalement (orage, neige, grêle, vent, canicule, tempête de sable...) ?
- Que faire si du **matériel n'est plus en état** de fonctionner correctement à la suite d'un incident (tente, réchaud, sac à dos...) ?
- Que faire si **quelqu'un se blesse gravement** ?
- Que faire si **quelqu'un se blesse légèrement** ?
- Que faire si **quelqu'un souffre d'allergies, d'hypoglycémie, d'hypothermie, d'insolation**, etc. ?
- Que faire si **quelqu'un ne veut plus marcher** ?

- Que faire si un **point d'eau** est **pollué** ou à **sec** ?
- Que faire si **l'on est perdu** ?
- Que faire si l'on ne peut **ni avancer ni reculer** ?
- Que faire si l'on ne trouve **pas d'endroit pour bivouaquer** ?

### Attention :

- Cette liste n'est **pas exhaustive**, elle vise uniquement à **faire réfléchir** à quelques imprévus courants.
- Il faut **toujours donner son itinéraire précis à une personne** de confiance qui pourra **alerter les secours et les diriger** en cas de besoin.
- Il vaut mieux avoir un **itinéraire** qui est **adaptable** si jamais un imprévu a lieu.

## Pour finir

Planifier une randonnée peut paraître compliqué mais si vous avez lu cet article vous devriez avoir une base solide pour une bonne préparation. Par ailleurs, plus vous aurez d'expérience, plus ce procédé sera facile et rapide.

Cet article pose beaucoup de questions utiles pour bien préparer une randonnée. La plupart de ces questions trouveront des **réponses détaillées** dans de **prochains articles**.

Je n'insisterai jamais assez sur **l'importance de bien préparer sa randonnée**. Je suis parti plusieurs fois mal préparé pendant mes premières randonnées et c'est une erreur que je veux que vous évitiez à tout prix.



# Et maintenant ?

Retrouvez tous les autres articles sur  
le blog

[CLIQUEZ ICI !](#)