

PRÉPARATION D'UNE RANDONNÉE PÉDESTRE

I. **Appréciation des possibilités humaines**

II. **Etude du terrain**

III. **Etude prévisions météorologiques**

IV. **Etude du terrain**

V. **Profil de l'itinéraire**

VI. **Calcul des durées**

6.1 Vitesse de marche

6.2 Calcul de la durée de trajet

6.3 Etablissement de l'horaire

I – APPRÉCIATION DES POSSIBILITÉS HUMAINES

Le choix d'une région puis l'étude de l'itinéraire sont avant tout fonction du but simple ou multiple que le randonneur se fixe. Les objectifs éventuels peuvent être à caractère, physique et mental, touristique ou éducatif.

Pour juger des possibilités de chacun, on peut retenir plusieurs critères :

- Distance
- Durée de trajet (heures/Jour, nombre de jours)
- Dénivellation en mètres
- Pentes (montées et descentes) en pourcentage et en longueur
- Difficultés techniques
- Portage (poids du sac)

Qui permettent de situer son niveau physique.

On distingue trois catégories de randonneurs : peu entraînés, entraînés, bien entraînés.

Pour illustrer cette classification voici quelques indications relatives aux possibilités d'un randonneur pendant une semaine :

| Groupe peu entraîné | Groupe entraîné | Groupe bien entraîné |
|----------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 2 à 3 étapes de 6 h 00 | 4 à 5 étapes de 8 h 00 | 5 à 6 étapes de 8 à 12 h 00 |

Les données relatives à la vitesse de déplacement, de chaque catégorie seront chiffrées ultérieurement.

Le randonneur peut entraîné ne doit pas porter un chargement supérieur à 10 kg.

Il est intéressant de connaître quel est le degré d'entraînement :

- à la chaleur
- à l'altitude
- au froid
- aux intempéries brutales
- aux rayonnements de chaque randonneur.

II – ETUDE DU TERRAIN

Elle doit être menée avec beaucoup de rigueur car elle seule permet d'éviter des erreurs préjudiciables à la réussite d'une randonnée.

Les moyens utilisables sont divers :

- Cartes, photos aériennes ou panoramiques
- Monographies, guides, topo guides
- Recueil de renseignements auprès de personnes qualifiées et connaissant la région

L'étude de terrain répond à trois préoccupations essentielles : ressources culturelles, facilités de pénétration, et ressources vitales :

- **Recherche des ressources culturelles** : au cours de cette phase, il faut situer sur le terrain les zones ou points qui correspondent au but à atteindre (physique, touristique, éducatif), qu'il s'agisse de découvrir un site, de gravir un sommet, contempler la flore, la faune, la vie en forêt, l'habitat montagnard... Cette recherche permet de circonscrire une zone à parcourir à partir du lieu de stationnement et à l'intérieur de laquelle sont situés des points de passages obligés, correspondant aux objectifs de la randonnée.
- **Etude des facilités de pénétration** : elle permet de savoir qu'elle est la praticabilité de la zone définie ci-dessus. Le terrain est analysé et l'itinéraire progressivement mis au point au cours de l'étude qui porte sur :
 - Le relief général, ensoleillement des versants en montagne, altitudes des crêtes principales et secondaires, état du terrain, zones de franchissements difficiles, chemins et sentiers, points de franchissements de torrents, routes d'accès en véhicules depuis le point de stationnement, téléphériques.
- **Ressources vitales** : elles se rapportent aux possibilités de stationnement, ravitaillement et secours.
 - Possibilités de stationnement, de courte et longue durée. Zones favorables aux haltes repas ou pauses. Zones de bivouac, possibilités matérielles et administratives, contacts à prendre. Abris, refuges gardés et non gardés, lieu de dépôt des clefs. Auberges, logement à la ferme, capacité
 - Point d'eau, boisson, hygiène
 - Possibilités de ravitaillement en vivres sur ou proximité de l'itinéraire, en cours d'étape à la fin
 - Combustible, bois, interdiction d'allumer des feux
 - Surface pour poser un hélicoptère en cas d'accident

Les possibilités qui se font pour permettre de privilégier certains tronçons d'itinéraires envisagés précédemment et d'en écarter d'autres. Il reste à arrêter le choix après étude des conditions de l'environnement.

III – ETUDE PRÉVISIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Les changements de temps modifient les conditions initiales de l'environnement et par la celles de l'exécution de la randonnée : le brouillard, la brume, les nuages, les fortes pluies, les intempéries en général.

Le randonneur doit prendre connaissance des prévisions météorologiques pour la durée de la randonnée et surtout apprécier les risques de dégradations du temps. Il dispose pour cela :

- Des bulletins nationaux ou régionaux diffusés par tous les moyens d'information radio, télévision, presse, office du tourisme.

- Des informations fournies par les stations météo locales, directement ou par l'intermédiaire de leur répondeur.
- Des indications à relever (baromètre, thermomètre, hydromètre, anémomètre).
- Des observations sur l'état du ciel, des nuages, du vent au sol, en altitude, du comportement des animaux...
- Des prévisions empiriques faites par les habitants
- Heures de lever et coucher du soleil et de la lune
- Lire et interpréter un bulletin et une carte météorologiques nationaux ou régionaux. Il peut ainsi se faire une idée de la situation générale et l'adapter ensuite à la zone de randonnée où il est appelé à se déplacer

IV – ETUDE DU TERRAIN

Si le choix est possible le meilleur itinéraire est une ligne en pente régulière, adaptée au relief, empruntant des sentiers ou des chemins. A défaut de ces derniers on a intérêt à s'appuyer sur les lignes caractéristiques du terrain en considérant que :

- Les crêtes ou croupes permettent de bénéficier d'un meilleur paysage
- Les vallons sont plus abrités

Lorsque les crêtes sont praticables elles favorisent en outre l'orientation et sauf mauvais temps sont préférables aux vallons.

Conseils pratiques pour le tracé de l'itinéraire :

Si la pente est forte tracer l'itinéraire en lacets afin d'obtenir une pente moyenne et régulière. Les longues traversées ascendantes ou horizontales d'une pente raide doivent être évitées dans la mesure du possible. Sauf sur un très court trajet lors du contournement d'un obstacle par exemple, éviter les zones de bois denses, d'arbrisseaux serrés, de coupes de bois, qui rendent la marche pénible (branches basses qui constituent autant d'obstacles s'accrochant à l'équipement et provoquant des écorchures).

Si le terrain est difficile, un itinéraire connu est préférable à un autre réputé plus facile mais dont le tracé est imprécis. Enfin retenir que l'itinéraire le plus facile est bien souvent le plus rapide, même s'il est plus long.

V – PROFIL DE L'ITINÉRAIRE

Lorsque l'itinéraire est tracé sur la carte il convient d'en établir le profil qui facilite le calcul de la durée de trajet.

VI – CALCUL DE LA DURÉE DE TRAJET

L'établissement de l'horaire doit être précédé du calcul de la durée de trajet. Cette période dépend :

- De la distance à parcourir et du profil de l'itinéraire
- De la vitesse de marche

En montagne la notion de distance fait souvent place à celle de dénivelée, lorsque la pente est accentuée ou la montée prolongée.

Suivant le cas la vitesse de marche s'exprime :

- En kilomètres heure sur les terrains à peu près plats (distance)
- En mètres heure pour les montées ou descentes (dénivelée)

6.1 – Vitesse de marche

La vitesse de moyenne de marche en randonnée varie en fonction de divers facteurs dont les effets se combinent :

- Nature et profil du terrain
- Niveau physique et entraînement
- Poids de l'équipement
- Fatigue accumulée
- Conditions atmosphériques
- Altitude (au dessus de 3 500 mètres)

Le **tableau (1)** ci-après exprime la vitesse de marche d'un groupe de randonneurs peu entraînés ne portant aucun chargement, dans trois situations différentes :

- [A] en une seule étape arrêts non compris
- [B] au cours d'une étape de 4 à 10 heures, arrêts de courte durée compris (pauses repos)
- [C] au cours d'une étape au dessus de 3 500 mètres d'altitude.

Les **tableaux (2)** et **(3)** donnent la valeur approximative de la vitesse de marche pour une étape d'une heure sans halte. Les chiffres doivent être diminués dans les proportions ci-après :

- $\frac{1}{4}$ pour des étapes de 4 à 10 heures, haltes de courtes durées comprises (pause repos), en raison du ralentissement de l'allure après une heure de marche.
- $\frac{1}{2}$ pour des étapes exécutées à une altitude supérieure à 3500 mètres. Les valeurs fournies par ces tableaux n'ont qu'une valeur indicative initiale. Elles doivent être adaptées aux différentes personnes en fonction de leurs expériences.

Elles permettent de calculer la durée de trajet à l'aide des données fournies par le profil de l'itinéraire. Lorsque des franchissements difficiles sont prévus une majoration de la durée doit être chiffrée.

TABLEAU (2)

| TERRAIN | MODE DE DÉPLACEMENTS | MONTÉE EN M / H | DESCENTE EN M / H | PLAT EN KM / H |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| non enneigé | à pied | 300 | 500 | 4 à 5 km |
| enneigé 10 à 20 cm | à pied | 250 | 400 | 3,5 |
| enneigé 25 à 40 cm | à pied | 150 | 300 | 2,5 |
| | en raquettes | 200 | 300 | 3 |
| | à ski (à titre de comparaison) | 300 | 700 | 6 |

**VITESSE DE MARCHÉ DE RANDONNEURS PEU ENTRAÎNÉS
AVEC CHARGEMENT DE 10 KG**

TABLEAU (3)

| TERRAIN | MODE DE DÉPLACEMENT | CHARGEMENT EN KG | MONTÉE EN M / HEURE | DESCENTE EN M / HEURE | PLAT EN KM / HEURE |
|-------------|--------------------------------|------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|
| non enneigé | à pied | 10 | 500 à 600 | 800 | 7 à 8 |
| | | 20 | 400 | 600 | 5 à 6 |
| enneigé | à pied 20 à 30 cm | 10 | 250 | 400 | 4 |
| | | 20 | 200 | 350 | 3 |
| | en raquettes | 10 | 300 | 500 | 4,5 |
| | | 20 | 200 | 300 | 4 |
| | à ski (à titre de comparaison) | 10 | 500 | 1500 | 9 à 10 |
| | | 20 | 400 | 1200 | 8 |

VITESSE DE MARCHÉ DE RANDONNEURS ENTRAÎNÉS

6.2 – Calcul de la durée du trajet

TABLEAU (4)

| Points de l'itinéraire | Altitude | Description | Dénivellation | | Distance plat en Km | Temps de marche | Horaire | Observations |
|------------------------|----------|---------------------------|---------------|----------|---------------------|-----------------|---------|---------------------|
| | | | Montée | Descente | | | | |
| A | 1000 | | | | | | 7 h | Départ |
| B | 1000 | Plat | - | - | 2,6 | 40' + 10' | 7 h 50 | |
| C | 1500 | Montée | 500 | | (1,4) (1) | 2 h | 9 h 50 | |
| D | 2000 | Montée | 500 | | (3,6) (1) | 2 h + 30' | 12 h 20 | Pause repas |
| E | 1700 | Descente | | 300 | (1,7) (1) | 45' | 13 h 05 | |
| F | 2200 | Montée Site Minéralogique | 500 | | (2) | 2 h + 2 h | 17 h 05 | Pause Minéralogique |
| G | 2200 | Plat | | | 2,7 | 45' | 17 h 50 | Bivouac |

Il rassemble toutes les caractéristiques de l'itinéraire (altitudes, distances, fractionnement) indispensables pour évaluer la durée de trajet.

Il doit être rempli comme suit :

- **Colonne 1** : désignation des points qui délimitent les portions d'itinéraire
- **Colonne 2** : mention de l'altitude de chacun des points précédents
- **Colonne 3** : description sommaire de la portion d'itinéraire définie par 2 points consécutifs de la colonne 1. Inscrire par exemple, plat, plat montant, plat descendant, montée, descente, forêt... ; noter les difficultés qui ralentissent la marche, ou les curiosités entraînant un arrêt
- **Colonne 3 & 5** : mention de la dénivellation entre 2 points consécutifs désignés colonne 1 et dont l'altitude est mentionnée en colonne 2
- **Colonne 6** : inscription de la distance séparant 2 points
- **Colonne 7** : résultat du calcul du temps de marche pour chaque portion d'itinéraire d'après les données des tableaux 2 & 3 (diminué du ¼ de la moitié). Ne pas omettre de majorer ces temps en fonction des difficultés particulières ou des haltes imposées par le but de la randonnée.
- **Colonne 8** : ébauche de l'horaire
- **Colonne 9** : noter la nature des pauses diverses non comprises dans la durée du trajet (ajustement de la tenue, casse-croûte, halte repas, haltes touristiques, éducatives), ou tous autres renseignements intéressants (lune, soleil).

6.3 – Etablissement de l'horaire

La durée de trajet calculée, le randonneur établit son horaire en respectant le principe suivant :

- En montagne, pour des raisons de sécurité et de montage de bivouac, il est préférable d'arriver plus tôt au terme de l'étape et pour cela partir de bonne heure.

Le choix de l'heure de départ est fonction de :

- La durée de trajet
- L'heure d'arrivée souhaitable
- L'heure favorable aux franchissements délicats (névés, couloirs de pierres, gués).

L'horaire détaillé doit mettre en évidence :

- L'heure de réveil
- L'heure de départ
- Les heures et durées des haltes, non comprises dans la durée du trajet.

Certains arrêts doivent avoir lieu sur un emplacement offrant un abri contre le vent, ensoleillé ou à l'ombre suivant la saison. Il faudra tenir compte de cette nécessité et des incidences qu'elle entraîne au plan de l'horaire.

On peut évaluer à une heure au maximum le temps qui s'écoule normalement entre le réveil et le départ.

- Tous ces renseignements sont rassemblés sur le **tableau (5)** ci-après qui comprend :
 - Une échelle des distances
 - Une désignation des points qui délimitent les tronçons d'itinéraire
 - Un profil d'itinéraire
 - Une ligne durée de trajet par tronçon
 - Une ligne horaire
 - Un cadre observation où sont portées les indications relatives au déroulement de la randonnée en concordance avec les données de la ligne horaire (départ, haltes...)
- Il reste à fixer les détails se rapportant :
- Au ravitaillement
 - A l'équipement et au matériel

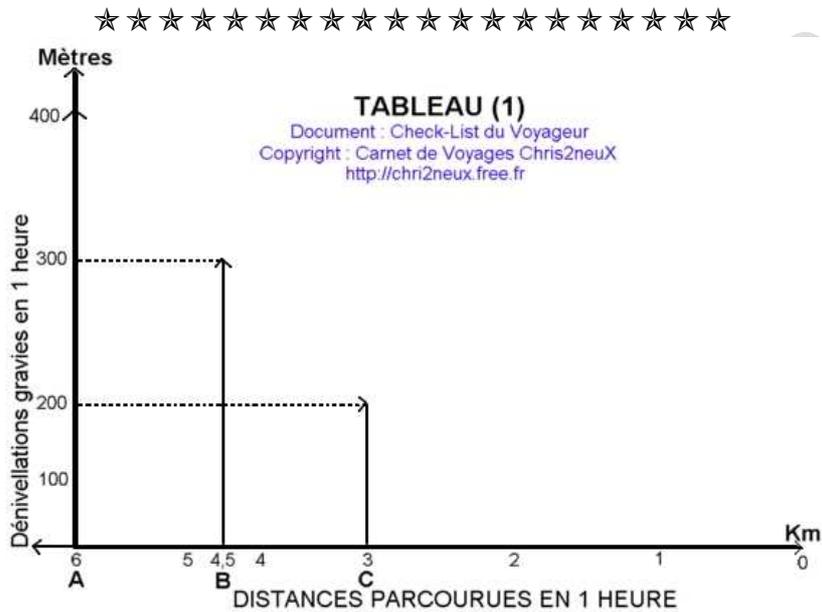


TABLEAU (5)

| Distance en Km | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 ¹³ |
|------------------------|--------|-----------|--------------------|--------|-----------|------|------|-------------|---------|-----------|-------------------|------------------|
| Points de l'itinéraire | A | | B | C | | | | D | E | | F | G |
| Mètres | 1000 | 1000 | 1000 | 1500 | 1500 | 1500 | 1500 | 2000 | 1500 | 1500 | 2000 | 2000 |
| Durée de trajet | | 40' + 10' | 2 h | | 2 h + 30' | | | 45' | | 2 h + 2 h | 45' | |
| Horaire | 7 | | 7 h 50 | 9 h 50 | | | | 12 h 20 | 13 h 05 | | 17 h 05 | 17h50 |
| Observations | Départ | | Pause déshabillage | | | | | Pause repas | | | Pause minéralogie | Bivouac |

TABLEAU HORAIRE

Document Check-List du Voyageur

Copyright : Carnet de Voyages Chris2neuX
<http://chri2neuX.free.fr>