Le cahier pratique dans le cahier pratique : activités en plein air en toute sécurité!

Autor(en): **Ciccozzi, Gianlorenzo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique**

Band (Jahr): **3 (2001)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-998838

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

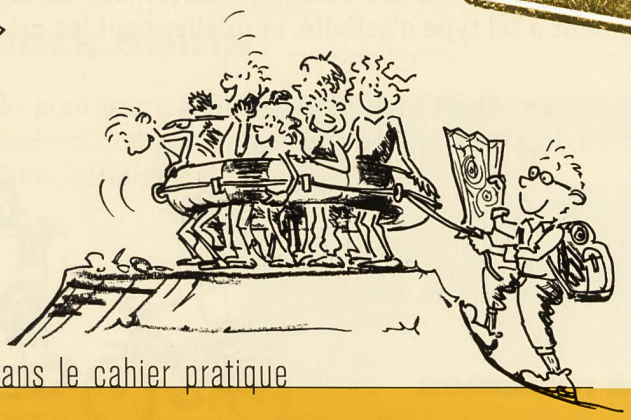
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

mobile
La revue d'éducation physique et de s
3|01

Vademecum «Activités en plein air»



Le cahier pratique dans le cahier pratique

Activités en plein air en toute sécurité!

Ce fil rouge s'entend comme complément aux divers exercices proposés dans le cahier pratique et, plus généralement, à tous les articles de ce numéro de «mobile» consacré aux sports de plein air. Sorte de vademecum, il rassemble toute une série de conseils pratiques destinés à l'organisation d'activités à ciel ouvert. Un cahier pratique dans le cahier pratique...

Texte: Gianlorenzo Ciccozzi
Dessins: Leo Kühne

Plus difficiles à organiser qu'un enseignement en salle, les activités en plein air astreignent davantage l'enseignant à une discipline. En présence de nouveaux éléments, confronté parfois à des difficultés majeures, il assumera une responsabilité d'autant plus grande.
Pour qu'une telle journée se déroule sans incidents et que la sécurité soit garantie à tout moment, il convient de rappeler certains points...

Spécificités des activités en plein air

- L'environnement, plus vaste, ne va pas sans poser de problèmes. La difficulté majeure réside dans la nécessité de toujours garder le groupe sous contrôle, d'anticiper les multiples situations susceptibles de distraire les jeunes et de reconnaître les éventuels dangers.
- Le respect de certaines règles s'impose: par exemple dans des endroits publics tels que piscines, plages, forêts, routes, chemins pédestres, terrains de jeu, voire dans la nature en général. Sans oublier qu'il est impératif de respecter les plantes et les animaux et de ne pas détériorer la nature (vandalisme) ou laisser traîner des détritus.
- Plus l'environnement est inhabituel et inexploré, plus il comporte de dangers. Un torrent de montagne, un chemin escarpé ou une branche d'arbre qui ploie peuvent ainsi parfois venir gâcher une excursion en quelques minutes.
- Toute activité en plein air requiert un surcroît d'attention notamment lorsqu'elle implique l'utilisation de routes – même peu fréquentées. Qu'il s'agisse du chemin emprunté pour se rendre au terrain de sport, ou pour en revenir, ou d'une excursion à vélo, l'enseignant redoublera donc d'attention.
- Les dangers liés au brouillard ou à une mauvaise visibilité sont accentués lors de déplacements en groupes. Des vêtements réfléchissants, une discipline de fer et une lampe de poche de signalisation (rouge/vert) – par groupes de 5 ou 6 participants – permettent d'éviter nombre de fâcheux incidents.
- Certaines activités peuvent nous obliger à constituer de plus petits groupes; le cas échéant, on demandera aux joueurs qui attendent de rester au bord du terrain sans déranger leurs camarades.

Tout commence par une bonne préparation

Rien ne doit être laissé au hasard! Lieux d'hébergement ou itinéraires doivent être planifiés et reconnus sérieusement. Tout danger potentiel doit avoir été envisagé. Le comportement des jeunes étant parfois imprévisible, il convient...

- de choisir un lieu/itinéraire adéquats pour organiser l'activité;
- de planifier minutieusement le parcours (notamment en ville ou sur des routes à forte fréquentation);
- de se représenter mentalement le parcours et l'activité;
- de prévoir des itinéraires de remplacement en cas d'imprévus;
- d'informer à temps les parents des activités prévues (lieu, horaire, points de rencontre, etc.) et de les intégrer, si possible, à la planification et à l'organisation des activités;
- de garantir une possibilité de contact: natel (se renseigner impérativement si il y a un réseau), cabine téléphonique, téléphone chez un particulier;
- d'adapter l'activité à la saison (tombée de la nuit, état du terrain, etc.);
- de prévoir suffisamment de temps de réserve pour d'éventuels incidents en cas de randonnées à pied;
- de donner des instructions précises quant à ce qu'il convient de faire lorsque l'on perd le groupe;
- de compter les participants à l'arrivée et au départ de chaque nouvel endroit;
- de convenir d'un signal d'urgence (par exemple, coup de corne = interruption du jeu).

HELVETIA PATRIA

A chaque activité son équipement

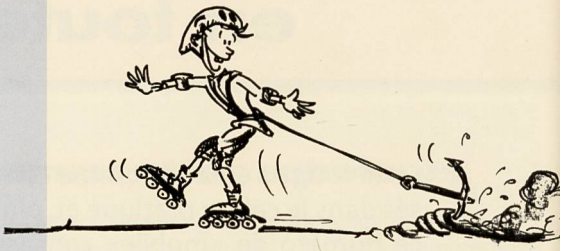
Toute personne qui organise des activités à ciel ouvert doit impérativement savoir quel équipement et matériel conviennent à tel type d'activité, et quelles sont les exigences à satisfaire:

Excursions à vélo

- Bicyclette en état de marche
- Trousse de réparation et outils adéquats
- Règles de la circulation routière (savoir rouler en groupes)
- Vêtements adéquats (à fibres transpirantes ou vêtements de rechange)
- Coupe-vent pour les longues descentes

Excursions à patins à roulettes

- Patins en parfait état
- Roulements à billes et freins contrôlés
- Casque obligatoire (le porter et le fixer correctement)
- Coudières, protège-poignets et genouillères
- Maîtrise d'une technique de chute
- Entraînement et automatisation des techniques de freinage
- Maîtrise d'une technique de skating (surtout avec les plus faibles)



Randonnées à pied

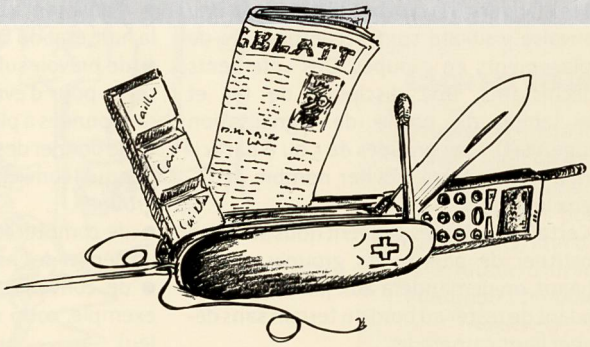
- Chaussures adéquates et confortables (doivent soutenir le pied)
- Petit sac à dos (poids inférieur ou égal à 20% du poids de la personne!)
- En-cas, pique-nique
- Imperméable
- Vêtements adéquats (éventuellement vêtements de rechange)
- Vêtements chauds si nécessaire (polaire,etc.)
- Bâtons (éventuellement pratiques dans les descentes)

Utile en tout temps!

En cas d'imprévu ou de petit en-cas :

- Couteau de poche
- Allumettes/journaux
- Fil et aiguille
- Fruits secs, chocolat, sucre de canne, tranches de pommes séchées (légers à transporter; apport idéal en sucre en cas de baisse rapide de la performance)
- Sacs en plastique

Attention: Ces check-lists ne se veulent en aucun cas exhaustives et sont amenées à être complétées par les participants sur la base des expériences faites!



Qui sont les participants?

Ce genre d'activités (sportives) doivent bien entendu être adaptées au niveau des participants. Que savons-nous d'eux?

- Capacités techniques: Les participants savent-ils faire du vélo, marcher en montagne, nager?
- Condition physique: Combien de temps peuvent-ils tenir?
- Alimentation: Certains participants sont-ils astreints à un régime particulier (pour des raisons de santé – diabète – ou religieuses)?
- Médicaments: L'un des participants doit-il prendre des médicaments?
- Allergies: Les remèdes adéquats ont-ils été prévus?
- Peurs/angoisses: L'un des participants souffre-t-il de claustrophobie, du vertige, etc.?

HELVETIA PATRIA

Vademecum «Activités en plein air»

Premiers soins

Il convient – pour toute activité organisée à l'extérieur – de prévoir une pharmacie de poche; celle-ci doit comporter, outre les produits nécessaires pour dispenser les premiers soins, certains médicaments usuels.

Voici une liste plus précise non exhaustive:

- Sparadraps
- Compresses
- Bandages
- Désinfectant
- Pommade contre les piqûres d'insectes ou les brûlures superficielles
- Pommade contre les traumatismes
- Succédané de glace «cold packs» (en l'absence d'eau froide)
- Triangle
- Ciseaux
- Pince à épiler
- Garrot en cas d'hémorragie
- Couverture de survie en aluminium
- Epingle à nourrice
- Fil et aiguille (en cas d'ampoules; idéale également pour retirer les épines)
- Selon l'endroit: sérum contre les morsures de serpents, etc.

Remarque: Tout cela est bien entendu inutile si le ou la responsable ne sait pas administrer les premiers soins.

Avant l'activité

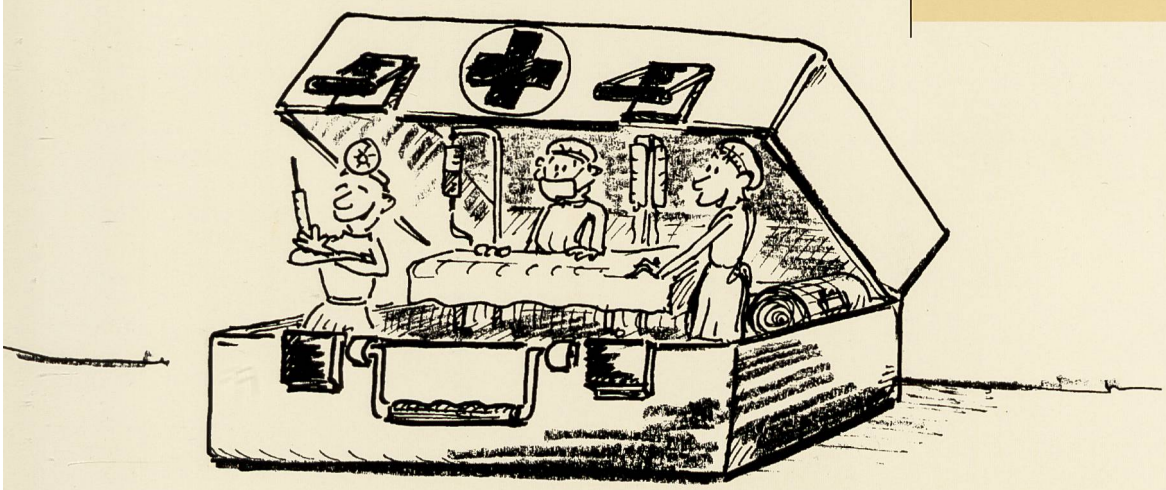
- délimiter clairement le terrain de jeu (lorsque l'on reste sur place), procéder éventuellement à une reconnaissance avec tout le groupe;
- convenir de points de rencontre (en chemin);
- constituer de plus petits groupes et les placer sous la responsabilité de différentes personnes;
- définir avec précision le déroulement des activités (début, «au plus tard», etc.);
- prévoir le matériel de jeu;
- planifier une phase d'échauffement ou de mise en train avant des activités très intenses;
- rappeler, si nécessaire, qu'il convient d'adopter à tout moment un comportement juste et responsable à l'égard de la nature et des tiers et qu'il est notamment interdit de traverser des champs labourés, de voler des fruits, de cueillir des fleurs protégées, de faire peur aux animaux, de pénétrer sur des propriétés privées.

Pendant l'activité

- ne jamais perdre les autres de vue (au minimum les entendre);
- ne jamais s'éloigner seul du groupe:
- manger régulièrement et léger (éviter les aliments riches);
- boire suffisamment (thé, eau, jus de fruits rallongé avec de l'eau).

Après l'activité

- se changer après avoir transpiré et ne pas laisser traîner de déchets;
- se rassembler pour une phase de retour au calme et de décontraction.



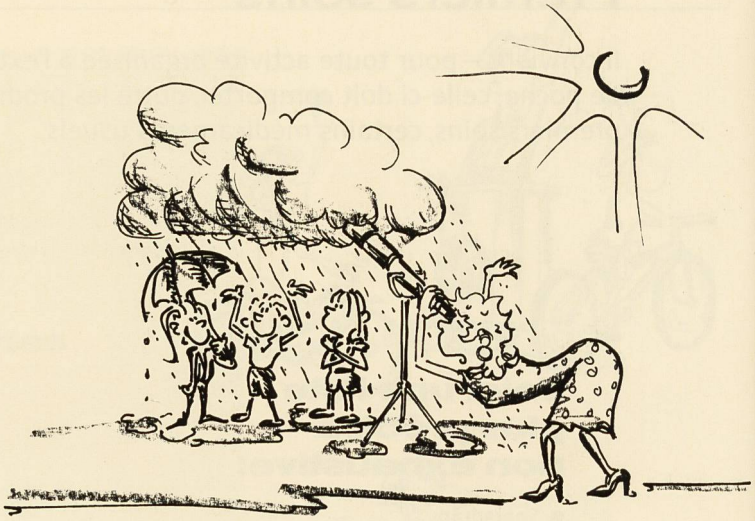
Coup d'œil au ciel

Le temps joue un rôle déterminant dans toutes les activités organisées à ciel ouvert. Raison pour laquelle, il convient de scruter le ciel attentivement.

Si les dictons de nos paysans se réalisent parfois, il est toutefois vivement conseillé...
- de regarder les prévisions météorologiques;
- de consulter – en deuxième lieu – les services locaux et régionaux;
- d'observer la situation sur place et, surtout, de faire preuve de bon sens.

Certains signes du ciel permettent parfois (sans garantie aucune) de prévoir le temps:
- un ciel rouge le matin est souvent annonciateur d'une perturbation venant de l'est au cours de la journée;
- des bancs de nébulosité qui s'évaporent rapidement sont souvent synonymes d'un temps stable; alors que s'ils stagnent, il y a de fortes chances que le temps se détériore.

Quel que soit le cas de figure, les participants doivent disposer d'un équipement efficace contre le mauvais temps. Si le temps est incertain, notamment, et que l'on décide de passer quand même la journée dehors, mieux vaudra alors prévoir des sous-vêtements de rechange.



En cas d'orage

Il convient d'éviter...
- les endroits exposés
- les arbres isolés ou en petits groupes, les lisières de forêt
- les objets ou les constructions en métal
- les pylônes à haute tension

et de rechercher plutôt
- les forêts (sans se mettre contre les troncs ou les branches)
- les maisons ou les voitures

En cas de beau temps

(soleil ou grosse chaleur)
Il convient...
- d'adapter obligatoirement l'activité aux prévisions météorologiques;
- de s'informer du taux d'ozone et éventuellement d'annuler l'activité;
- de prendre certaines mesures et de se protéger en conséquence:
  - crème solaire (ne jamais sous-estimer la force du soleil);
  - chapeau – pour éviter les coups de soleil et autres désagréments (surtout lors des premières grosses chaleurs ou lors de conditions extrêmes: par exemple, à la piscine ou en haute montagne);
  - short ou vêtements légers (laissent circuler la chaleur).

Informations utiles

Pour de plus amples informations sur le thème de la sécurité lors d'activités extérieures, veuillez vous adresser auprès des institutions suivantes:

OFSPO
Plusieurs manuels J+S traitent en détail des aspects de la sécurité: Sport de camp/Trekking, Sports équestres, Cyclisme, Planche à voile, Alpinisme/excursions à skis, Canoë-kayak, Course d'orientation, Ski/snowboard, Ski de fond.
Commande des documents: OFSPO, documentation J+S, 2532 Macolin. Tél. 032/327 64 04, e-mail: elisabeth.ischi@baspo.admin.ch, Internet: www.baspo.ch

bpa
Le bureau de prévention des accidents (bpa) publie une série de documents destinés plus particulièrement aux écoles.
Commande des documents Safety Tools en question: bpa, Laupenstrasse 11, case postale, 3001 Berne. Tél. 031/390 22 22, fax 031/390 22 30, Internet: www.bfu.ch.

Suva
La caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents met à disposition une série de documents utiles en matière de sécurité.
Commande des documents: Suva, case postale, 6002 Lucerne. Tél. 041/419 51 11, fax 041/ 419 59 17, Internet: www.suva.ch

HELVETIA PATRIA