

Stand up paddle: Planification de randonnées

Une planification bien pensée est garante d'une expérience positive et mémorable pour les participants. Le travail préparatoire du moniteur minimise le risque d'accident. Mais si une situation d'urgence survient tout de même, il faut que les pagayeurs sachent prendre les bonnes décisions.



Photo: River-SUP

Différents facteurs sont à prendre en compte, et à réévaluer régulièrement, lors de la préparation et du déroulement d'une randonnée en SUP. Le modèle 3x3 soutient les responsables dans leurs réflexions et décisions relatives à la planification, la réalisation et l'évaluation finale de la course. Ces considérations sont aussi de mise pour accompagner une personne seule ou un petit groupe. Elles s'appliquent même lors d'une petite balade. Les accents varient en fonction des circonstances (taille du groupe, plan d'eau, durée, etc.). Le chapitre «[Sécurité](#)» présente de manière détaillée les mesures à respecter pour garantir la sécurité des participants.

Le modèle «3 x 3»

En évaluant régulièrement les trois variables conditions, terrain et facteur humain, le moniteur peut anticiper les dangers potentiels et minimiser les risques en adoptant les mesures adéquates. De plus, il dispose d'une marge de manœuvre suffisante pour réagir à un événement imprévu.

3 x 3 signifie réfléchir aux trois facteurs suivants:

- conditions (temps, vent, température),
- terrain (données locales),
- facteur humain,

et cela

- dans la planification (à long terme),
- juste avant la randonnée/le cours,
- pendant la randonnée/le cours.

Le cadre d'évaluation et de décision présenté ci-dessous propose une liste non exhaustive de questions se fondant sur le modèle 3 × 3 en vue de planifier une randonnée. La [liste de contrôle](#) (pdf) dispense des conseils pour répondre à ces questions.

Cadre d'évaluation et de décision			
1. Planification			
<ul style="list-style-type: none"> • A quoi ressemble la randonnée? • Quels sont les dangers potentiels? • Quelles mesures faut-il prendre pour limiter ces dangers? 			
Conditions	Terrain	Facteur humain	
		Groupe	Moniteurs
<ul style="list-style-type: none"> • A quelles conditions (prévisions météorologiques) doit-on s'attendre pendant le tour étant donné la saison et le moment de la journée prévus? 	<ul style="list-style-type: none"> • Quels défis recèlent le parcours/l'environnement sur l'eau? • Quelles adaptations faut-il apporter en fonction du terrain? 	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle est la composition du groupe? • Quelles sont les compétences et expériences des participants? • Quel équipement requiert l'activité prévue? 	<ul style="list-style-type: none"> • Comment le groupe doit-il être structuré et conduit? • Quelles compétences amène tel moniteur pour la randonnée prévue?
2. Évaluation sur place, juste avant la randonnée			
<ul style="list-style-type: none"> • Les réflexions menées lors de la planification correspondent-elles à la réalité? • De nouveaux dangers sont-ils apparus? • Quelles mesures doivent être adaptées ou complétées? 			
Conditions	Terrain	Facteur humain	
		Groupe	Moniteurs
<ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont les conditions réelles? • Les conditions permettent-elles le déroulement de la randonnée? 	<ul style="list-style-type: none"> • La randonnée se déroule-t-elle à l'endroit prévu (entrée et sortie de l'eau) et sur le parcours prévu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle est la composition effective du groupe? • La taille du groupe est-elle adaptée à la randonnée? • Quelles sont les capacités physiques et psychiques des participants? • Les participants sont-ils bien équipés? 	<ul style="list-style-type: none"> • Les moniteurs sont-ils en nombre suffisant? • Quelles sont les capacités physiques et psychiques des moniteurs?
3. Pendant la randonnée			
<ul style="list-style-type: none"> • Les hypothèses formulées lors de la planification correspondent-elles à la réalité? • Comment ces données changent-elles? • De nouveaux dangers émergent-ils? • Les mesures doivent-elles être adaptées ou complétées? 			
Conditions	Terrain	Facteur humain	
		Groupe	Moniteurs
<ul style="list-style-type: none"> • Comment évoluent les conditions en cours de route? • Les conditions permettent-elles la poursuite de la randonnée? • La randonnée doit-elle être adaptée ou interrompue? 	<ul style="list-style-type: none"> • Le terrain correspond-il à ma représentation? • Comment dois-je adapter la randonnée aux conditions actuelles? 	<ul style="list-style-type: none"> • Comment évolue l'état physique et psychique du groupe/des participants? • Comment la dynamique du groupe influence-t-elle le déroulement de la randonnée? 	<ul style="list-style-type: none"> • Les moniteurs sont-ils en bonne condition physique? • Les moniteurs sont-ils en mesure d'endosser la responsabilité prévue et de s'imposer?

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

→ [Cadre d'évaluation et de décision \(modèle\)](#) (doc)

Remarques:

- Pendant la randonnée, il est presque impossible de prendre des notes. La troisième partie du modèle 3 × 3 sert de réflexion pour le tour effectué et de préparation pour la prochaine planification.
- En complément, la brochure «[Facteur humain - Activités de plein air en sécurité](#)» (pdf)

offre aux moniteurs évoluant en extérieur des pistes de réflexion sur différents thèmes tels que les tâches de direction, les pièges de la perception, les décisions, les perturbations, la culture de l'erreur, le feedback constructif, etc. Les accidents dans les activités de plein air sont rarement imputables à une capacité technique insuffisante ou à un matériel défectueux, mais ils découlent, la plupart du temps, d'erreurs humaines. Les personnes amenées à diriger des groupes doivent donc disposer non seulement de compétences et d'habiletés techniques, mais aussi de solides compétences de direction.

Source: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO