



Préparer un hike – deux jours en route

EN UN COUP D'ŒIL



Lieu

À l'intérieur avec tables, cartes et internet



Idée clé

Préparer soi-même une randonnée de deux jours : itinéraire, nuit, repas, budget et sécurité



Préparation

Matériel 20 min · Préparation 20 min



120 minutes



équipes de 3 à 5



16 ans et plus



cartes de randonnée



Matériel

- ☐ cartes au 1:25 000 ou application de randonnée
- ☐ fiche de préparation par équipe (itinéraire, horaires, coûts, plan d'urgence)
- ☐ liste de matériel à cocher
- ☐ calculatrice
- ☐ liste de contacts : responsables, parents, hébergement
- ☐ en option : temps spirituel « Partir vers l'inconnu »



Déroulement

- | | |
|-----------------|---|
| 0–15' | Introduction – Chacun raconte sa meilleure randonnée ou la plus chaotique. Qu'est-ce qui l'a rendue réussie ou difficile ? |
| 15–50' | Itinéraire – Fixer départ, arrivée et parcours : environ 15 à 20 km par jour, dénivelé, points d'eau, points de sortie. |
| 50–75' | Nuit et repas – Régler le lieu de camp, le refuge ou la salle paroissiale (autorisation !), menu et liste de courses. |
| 75–95' | Budget et sécurité – Coût par personne, plan d'urgence, alternative en cas de mauvais temps, qui fait quoi. |
| 95–110' | Temps spirituel – Psaume 121 : Je lève les yeux vers les montagnes – d'où me viendra le secours ? |
| 110–120' | Présentation – Les équipes présentent leur plan, les autres posent des questions critiques. |



Préparer un hike – deux jours en route



Comment ça marche – expliqué simplement

- 1 Fixez départ et arrivée et tracez l'itinéraire sur la carte.
- 2 Comptez environ 4 km par heure plus 15 minutes par 100 m de dénivelé.
- 3 Prévoyez des points d'eau et au moins un point de sortie par jour.
- 4 Réglez le lieu de nuit à l'avance avec autorisation – le camping sauvage est souvent interdit.
- 5 Écrivez un plan d'urgence : qui est prévenu, et quand, si quelque chose se passe mal ?

Exemple : « Vous voulez faire 30 km le premier jour ? Calculez avec les sacs pleins et les pauses – sinon la journée risque d'être plus une épreuve qu'une aventure. »



Sécurité

- Moins de 18 ans : autorisation des parents et accord des responsables.
- Heures de nouvelles fixes, numéros d'urgence, téléphone chargé avec batterie externe.
- Vérifier la météo la veille et avoir un plan B.
- Trousse de secours et au moins une personne formée aux premiers secours.



Variantes

- En faire un vrai hike le week-end suivant.
- Préparer avec une boussole au lieu d'une application – comme défi.



À méditer

Où as-tu besoin d'un bon plan en ce moment – et où plutôt de faire confiance au fait que tu n'es pas seul en route ?