

# Prévention des accidents et exigences en matière de sécurité en sport de camp/trekking



## Comportement à adopter en sport de camp/trekking

Le sport de camp/trekking permet d'organiser de nombreuses activités répondant à des degrés d'exigences divers en matière de sécurité. Une randonnée en montagne de 2 jours dans les Alpes devra, par exemple, satisfaire à des exigences plus élevées en matière de sécurité qu'une randonnée en plaine.

En multipliant les expériences, les enfants et les jeunes peuvent non seulement se familiariser avec des activités de plus en plus difficiles, mais encore apprendre à gérer les risques et à en tenir compte pour évaluer correctement les dangers.

Dès qu'ils ont suivi la formation de base, les monitrices et moniteurs peuvent se lancer dans des activités faciles avec leurs participants. En revanche, pour celles requérant des exigences plus élevées en matière de sécurité, ils doivent avoir suivi une formation plus approfondie dans les domaines de sécurité «Montagne», «Hiver» et «Eau», qui leur permettra ainsi de mieux appréhender les risques.

À chaque fois, les monitrices et moniteurs doivent néanmoins se poser les questions suivantes:

- De quelles compétences et expériences est-ce que je dispose?
- Quelles activités suis-je capable d'organiser en toute sécurité avec mon groupe dans les circonstances données?

Les monitrices et moniteurs définissent l'activité, la taille de groupe maximale, les personnes auxiliaires nécessaires en fonction de leurs propres compétences, du niveau des participants, de la difficulté de l'activité et des conditions.

**À noter qu'il est toujours plus sûr de faire ce dont on se sent capable que ce qui est autorisé!**

## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- appliquent la brochure «Sport de camp/Trekking – Bases», notamment le chapitre sur la sécurité, ainsi que les brochures spécifiques (p.ex. «Montagne», «Hiver», «Eau») et les aide-mémoire (p.ex. «Technique de corde», «Orientation», «Météorologie»);
- appliquent l'aide-mémoire spécifique (J+S – BPA) «Prévention des accidents» ainsi que d'autres documents J+S relatifs aux activités proposées (p.ex. le jeu de cartes Water Safety) et se conforment aux prescriptions de sécurité ad hoc;
- appliquent l'aide-mémoire «Sport de camp/Trekking: 3x3 – Activités itinérantes» non seulement pour planifier, réaliser et évaluer minutieusement les activités, mais encore pour prendre les bonnes décisions sur le terrain;
- choisissent des activités et des formes d'organisation en adéquation avec les capacités et le niveau de développement des participants;
- disposent d'un concept de sécurité qui définit, sur la base de l'évaluation des risques, des mesures visant à empêcher les accidents et détaille la marche à suivre en cas d'accident;
- discutent le programme avec leur coach J+S;
- reconnaissent le terrain pour les activités prévues;
- emportent, sur le terrain, une pharmacie d'urgence, une couverture de survie ou un sac de bivouac, et un téléphone portable;
- s'assurent que les participants portent une tenue adaptée à l'activité;
- incitent les enfants et les jeunes à appréhender consciemment les risques;
- veillent à bien encadrer les participants, à définir des règles claires et à les faire respecter.

## Exigences spécifiques pour les activités dans les domaines de sécurité «Montagne», «Hiver», «Eau»

Les monitrices et moniteurs sont tenus d'observer les points ci-dessous:

- Les activités dans les domaines de sécurité ne peuvent être réalisées qu'avec des jeunes (10-20 ans), jamais avec des enfants de moins de 10 ans.
- Les activités dans les domaines de sécurité doivent être évaluées et autorisées par un expert J+S Sport de camp/Trekking bénéficiant du complément dans le domaine de sécurité correspondant.
- Une monitrice ou un moniteur J+S au moins doit disposer du complément dans le domaine de sécurité correspondant. Les autres monitrices ou moniteurs doivent également disposer du complément ou d'une expérience dans le même domaine de sécurité.
- Les activités dans le domaine de sécurité doivent faire l'objet d'une planification détaillée (y compris d'un concept de sécurité).

## Montagne

### Exigences en matière de sécurité pour le domaine de sécurité «Montagne»

Il est recommandé de procéder à une reconnaissance préalable de toutes les randonnées avant le camp. Cette reconnaissance est indispensable pour les randonnées dans les Alpes, les Préalpes et le Jura, ainsi qu'à l'étranger.

Toute randonnée doit être préparée, planification d'itinéraire et calcul du temps de marche à l'appui. Cette préparation doit être envoyée au coach J+S, accompagnée d'un extrait de carte correspondant et du concept de sécurité, avec le programme du camp.

Des randonnées de niveaux T1-T3 peuvent être effectuées à condition de bénéficier de l'expérience *ad hoc* et des connaissances nécessaires.

Pour les randonnées du niveau T3, il est recommandé d'être en possession d'une reconnaissance supplémentaire dans le domaine de sécurité «Montagne» ou d'être au bénéfice d'une expérience de la randonnée en montagne avec des groupes.

Basés sur l'échelle du Club alpin suisse (CAS) pour la cotation des randonnées, les niveaux de difficulté T1-T6 sont décrits plus en détail dans la brochure «Montagne». Tous les sentiers pédestres de Suisse ne sont toutefois pas cotés. En outre, des différences peuvent survenir d'une région à l'autre. Les descriptions détaillées données pour chaque niveau de difficulté permettent d'évaluer approximativement des sentiers non cotés. Il appartient en fin de compte à chaque monitrice ou moniteur de décider ce qu'elle ou il peut faire avec son groupe en fonction des conditions et du terrain.

### Définition des activités dans le domaine de sécurité «Montagne»

- Randonnée de plusieurs jours jusqu'au niveau T3 avec bivouac au-dessus de la limite forestière supérieure
- Randonnée difficile de niveau T3 comportant de nombreux et/ou de longs passages clés

### Activités exclues dans le cadre du sport de camp/trekking

- Randonnées alpines à partir du niveau T4 et alpinisme
- Randonnées nécessitant des connaissances en matière de technique alpine (escalade avec corde, rappel) pour franchir des obstacles
- Randonnées passant sur des glaciers
- Via ferrata



## Hiver

### Exigences en matière de sécurité pour le domaine de sécurité «Hiver»

En sport de camp/trekking, les groupes évoluent uniquement dans des terrains et à proximité de pentes où un déclenchement d'avalanche est exclu. Les monitrices et moniteurs J+S ne sont pas formés pour apprécier le danger d'avalanche.

En outre, il convient, pour toutes les activités, de respecter scrupuleusement les cinq règles fondamentales suivantes:

1. Jamais dans des pentes de plus de 30° (voire de 25° en cas de neige mouillée) et éviter la zone de dépôt.
2. Uniquement en cas de danger d'avalanche faible ou limité (degré 1 ou 2).
3. Au-dessous de 1800 m.
4. Planification 3×3 Sport de camp/Trekking.
5. Comportement défensif.

Il convient, lors d'activités qui se déroulent en hiver, de tenir compte des risques accrus auxquels monitrices/moniteurs et participants sont exposés: gelures et refroidissements, humidité, fatigue, trafic motorisé sur les pistes de luge, surfaces gelées, lames des patins, etc.

Les camps organisés en hiver se déroulent dans un bâtiment dont l'accès est garanti par tous les temps. Les nuits sous tentes ou dans des igloos sont autorisées uniquement à proximité d'un abri en dur dans lequel il est possible de se réfugier rapidement et sans danger même de nuit et par mauvais temps.

Pour les randonnées à raquettes faciles, il est recommandé de posséder une reconnaissance supplémentaire dans le domaine de sécurité «Hiver» ou d'être au bénéfice d'une expérience de la randonnée en raquettes avec des groupes.

**Exceptions:** Il est possible d'organiser des activités de sport de camp/trekking qui n'obéissent pas aux règles 1-3, à condition toutefois qu'elles se déroulent dans des zones sûres, telles que villages, pistes de luge ou routes, chemins de randonnée hivernale et parcours pour raquettes sécurisés.

### Définition des activités dans le domaine de sécurité «Hiver»

- Camps se déroulant dans une région isolée sans garantie d'accès en hiver
- Nuitées sous tentes ou dans des igloos sans qu'il soit possible de se réfugier rapidement dans un bâtiment d'hébergement avec accès garanti en hiver
- Randonnées à raquettes difficiles et/ou de plusieurs jours

### Activités exclues dans le cadre du sport de camp/trekking

- Activités supposant des capacités particulières en matière de technique alpine ou l'utilisation de détecteurs de victimes d'avalanches (DVA) (cf. règles 1-3)
- Traversées de glaciers
- Excursions à skis



## Eau

### Exigences en matière de sécurité pour le domaine de sécurité «Eau»

Les activités dans l'eau et au bord de l'eau impliquent souvent un risque accru. Il convient donc de s'adapter aux conditions. Il n'est pas forcément nécessaire qu'une personne ait une formation dans le domaine de sécurité «Eau» si l'on prévoit uniquement de se tremper brièvement les pieds dans l'eau ou de laisser les enfants construire une roue à eau dans le ruisseau à côté du bâtiment d'hébergement, même s'il s'agit d'un cours d'eau. En revanche, il est parfois judicieux de réduire le nombre de baigneurs par monitrice ou moniteur ayant une formation pour le domaine de sécurité «Eau» et de ne s'aventurer dans un cours d'eau qu'avec un plus petit groupe.

De nombreuses prescriptions et recommandations (liste non exhaustive) s'appliquent aux activités organisées dans le domaine «Eau»:

- Prescriptions générales de J+S
- Prescriptions légales (p. ex. en matière d'équipement, d'immatriculation des bateaux, des zones de protection des rives, etc.)
- Six maximes de baignade et règles générales de la baignade de la SSS
- Embarcations insubmersibles en toutes circonstances (bateaux «sit on top», canots gonflables ouverts) ou radeaux pour toutes les activités sur l'eau
- Activité, encadrement et équipement adaptés aux compétences aquatiques individuelles des participants, aux cours d'eau et aux conditions (3x3 dans la brochure «Eau»)

Recommandations supplémentaires pour les activités en eaux non surveillées:

- Bassin/lac: une personne ayant suivi le module «Eau SC/T», le module interdisciplinaire «Surveillant Eau» ou le Brevet Plus Pool de la SSS (selon l'activité) assure la surveillance des participants (une personne pour 12 participants au maximum).
- Rivière: une personne ayant suivi un module du domaine de sécurité «Eau» ou le module Rivière de la SSS assure la surveillance des participants (une personne pour 12 participants au maximum).
- Dans chaque activité, la présence d'une personne ayant réussi le module BLS-AED est indispensable.
- Les connaissances et les capacités des monitrices et moniteurs dans le domaine de sécurité «Eau» sont à jour.

Eaux surveillées (avec maître-nageur):

- Il est recommandé d'engager une monitrice ou un moniteur ayant une formation dans le domaine de sécurité «Eau».

### Définition des activités dans le domaine de sécurité «Eau»

- Activités en eaux vives avec des bateaux insubmersibles en toutes circonstances (bateaux «sit on top», canots gonflables ouverts) ou des radeaux. Le port d'un gilet de sauvetage est obligatoire sur les engins de sport nautique de compétition tels que les canoës ou les SUP, ainsi que pour la nage en rivière. Sur tous les autres types de bateau et de radeau, le port d'un gilet de sauvetage avec col et à la flottabilité accrue est obligatoire
- Activités particulièrement difficiles nécessitant des mesures de sécurité accrues, telles que:
  - trekkings difficiles en rivière et en ruisseau (par exemple manque de visibilité, peu de possibilités de sortie, grosses pierres, fort courant)
  - natation difficile en rivière
  - surf en rivière
- Activités du domaine de sécurité «Eau» (y c. rafting) possibles jusqu'au niveau Eaux vives II compris (cf. degrés de difficulté dans la brochure «Eau»)

### Activités exclues dans le cadre du sport de camp/trekking

- Toutes les activités à partir du niveau Eaux vives III
- Canyoning, ou trekking en rivière nécessitant des connaissances en matière de technique alpine (escalade avec corde, descente en rappel)
- Activités avec des bateaux fermés (p. ex. kayak muni d'une jupe)
- Autres activités aquatiques difficiles nécessitant des mesures de sécurité particulières (p. ex. plongée avec bouteilles)

