Eléments pour un référentiel guide de randonnée Jeûne & Bien-être

Objectif général :

Pour l'encadrement des randonnées avec J&BE, le guide doit répondre à un cahier des charges spécifique :

- ✓ sur les **randonnées** (choix, reconnaissance, sécurité, …) ;
- ✓ sur la **valeur ajoutée du guide** (connaissances du milieu naturel, des atouts touristiques de la région, du patrimoine humain et historique) ;
- ✓ sur la **sécurité** et l'**adaptation au public** J&BE.

Les randonnées

Rappel : le départ en rando est fixé à 10h avec un retour entre 13h et 14h, ces horaires incluent le temps de trajet éventuel en voiture.

- ➢ Les randonnées doivent être « faciles » pour convenir même à des personnes marchant rarement. La longueur ne doit pas excéder 8 km et le dénivelé positif être inférieur à 350 m. A noter que la pente doit rester modérée (200 m de montée raide ne sont pas équivalents à 200 m de montée douce).

- ➢ Bien que les séjours se déroulent sur 6 journées de randonnées, il est nécessaire d'avoir un « catalogue » de 9 randos minimum. Il sera ainsi possible de changer de sortie en cas de besoin (météo, stagiaires « à problème », accès sur site, …).

- ➢ Les reconnaissances permettent de connaître les qualités et défauts d'un parcours : son exposition aux aléas climatiques (parcours abrité du vent, exposé ou non au soleil) et la nature du sol qui décide souvent de la praticabilité par temps de pluie (passages glissants et/ou boueux).

- ➢ Les reconnaissances ont aussi pour but de garantir autant que possible la sécurité. Le guide randonnée doit connaître suffisamment bien le secteur pour pouvoir improviser un raccourci si nécessaire et savoir où le téléphone ne passe pas (en zone montagne par exemple).

- ➢ Chaque randonnée fait l'objet d'une fiche technique (validée par le guide) destinée aux abonnés du magazine J&BE mais aussi aux guides. En effet, grâce au réseau J&BE, il est possible de remplacer « au pied levé » le guide habituel d'un centre J&BE par un autre guide du réseau qui pourra s'appuyer sur la fiche technique pour encadrer dans un secteur qu'il connaît peu ou pas.

La valeur ajoutée du guide

Rappel : l'encadrement de la randonnée est un métier, notamment en montagne (diplôme d'accompagnateur moyenne montagne). Il existe une formation courte délivrée par la FFRP (fédération française de randonnée pédestre) qui permet d'acquérir les bonnes bases pour encadrer un groupe bénévolement. Le guide de randonnée J&BE est un « passeur » entre les stagiaires (souvent

originaires d'autres régions) et le lieu du stage, il doit restituer l'authenticité d'un pays dans toutes ses dimensions.

- Si la randonnée du jour est généralement choisie la veille (voire avant), c'est le guide qui décide en dernier ressort en fonction des conditions météo ou de l'état des marcheurs.

- Le guide doit connaître la faune et la flore de son territoire. La connaissance de la faune doit être suffisante pour identifier les animaux les plus communs (mammifères, oiseaux, reptiles, amphibiens, insectes) et les indices de leur présence (empreintes, crottes, …). Pour la flore, les principaux arbres et une cinquantaine de plantes sont à connaître. Ces connaissances ne s'arrêtent pas à l'identification, il faut être capable « d'en parler ».

- La géologie de la région et la lecture de paysage (reconnaissance des éléments d'un panorama) sont aussi à connaître. Par ailleurs, la toponymie des lieux est aussi une source d'infos locales.

- Les principaux évènements historiques et lieux du patrimoine humain sont à connaître au moins dans les grandes lignes.

- Les lieux touristiques connus ou à découvrir sont aussi très attendus par les stagiaires.

- Enfin, ne pas oublier la gastronomie, les traditions et tous les savoir-faire de votre région.

Sécurité et adaptation au public

Rappel : le guide est en charge de la sécurité des stagiaires durant la randonnée. S'il est professionnel (AMM), c'est lui qui décide en dernier ressort des dispositions à prendre. Par conséquent, tout doit être mis en œuvre pour que la randonnée se déroule dans les meilleures conditions possibles.

- Comme indiqué précédemment, c'est le guide qui décide de la randonnée du jour.

- Le guide doit conseiller les stagiaires sur leur équipement (vêtement de pluie, bonnes chaussures, protections solaires, bâtons de marche, sac à dos, …). Attention nous avons souvent affaire à des personnes qui n'ont jamais marché !

- Le rythme de la randonnée doit être adapté, c'est à dire lent. Il faut freiner les impatients tout en restant pédagogique (l'effort produit des toxines, inutile d'en rajouter dans le cadre d'une détoxination). Les pauses doivent être nombreuses et faciliter une hydratation régulière.

En cas de problème de santé ou d'accident d'un des stagiaires, c'est le guide qui est responsable. Bien entendu, il prendra l'avis de l'encadrant naturopathe.
Attention, il faut veiller à « gérer » l'éventuelle intervention d'un stagiaire se déclarant compétent pour apporter ses lumières : la responsabilité reste à l'encadrant de la randonnée. Mettre le groupe à l'écart est souvent une bonne précaution.

- Le guide doit être en possession d'un GPS ou être capable de donner sa position exacte (coordonnées de la carte 1/25000) afin de pouvoir fournir cette information aux secours. Avoir la carte 1/25000 et savoir se servir de la boussole est un pré-requis.

- Le guide doit être en possession de tous les numéros de téléphone des encadrants du stage.