



# Se préparer pour partir randonner (hike, camp itinérant, matos et bobos)

## Un projet qui se prépare !

### « Ask the boy ! »

Voilà une phrase que tu as déjà entendue de nombreuses fois 😊. Hikes et camps itinérants ne se préparent pas qu'entre animateurs ! Il s'agit, pour la plupart de tes scouts, d'un **premier projet** qu'ils vont essayer de mener ensemble de leur mieux. Implicite-les donc dans les différentes phases de rêve et de préparation du projet.

Plus d'infos sur les étapes de construction d'un projet dans le cahier *Des projets pour grandir*.



### Du temps, du talent et du cœur !

Pour s'assurer de la réussite du projet, il est important de **prendre le temps** de le préparer plusieurs mois à l'avance. Cela permettra à chaque scout de **trouver sa place** dans la construction du projet. N'hésite pas à mettre du fun dans ces moments de concertation ! Lors de la préparation, tu auras un rôle de coach et d'accompagnateur : guide les scouts avec pour seules limites celles de la sécurité !



### « Respecter son corps, ça s'apprend »

Quelques jours avant de partir, pense à préparer tes scouts physiquement à vivre ces quelques jours de randonnée. Tu peux, par exemple, organiser une animation de quelques heures en **conditions réelles** (avec chaussures et sac à dos chargé) pour que les scouts prennent conscience de l'effort à fournir et habituent leurs pieds et leur dos à la charge. Ce sera sans doute aussi l'occasion, pour les moins expérimentés d'entre eux, d'ajuster leur manière de remplir leur sac, de s'habiller, etc.

« Bref, le hike c'est une expérience pendant laquelle vous laissez derrière vous le superflu pour partir sur les routes vivre un moment d'amitié, de rencontres et de découvertes ! »

(Extrait du Hikebook)



### Ton rôle d'animateur

Tu restes le **garant de la sécurité** des scouts pendant toute la durée du hike ou camp itinérant (c'est ça, « agir en bon père de famille » 😊). Il est donc de ta responsabilité de t'assurer :

- que tes scouts puissent te **contacter** à tout moment et que tu puisses réagir au plus vite en cas de besoin ;
- qu'ils aient un lieu acceptable pour **dormir** le soir. Si tu en as la possibilité, fais toi-même toutes les démarches pour trouver un lieu ;
- qu'ils aient de la **nourriture** en suffisance, afin d'éviter d'aller sonner à toutes les portes.

Tu trouveras un récapitulatif des aspects à anticiper dans le **Hikebook**.



Les mouvements de jeunesse belges ont adopté une position commune contre la mendicité et les nuisances dues aux camps, notamment durant les hikes. Découvre-la sur [lesscouts.be](http://lesscouts.be).



# Pour voyager heureux, voyageons léger !

## Chaussures de marche

- Montantes pour bien soutenir la cheville.
- Crantées pour adhérer aux surfaces glissantes.
- Prendre une pointure en plus, pour éviter les soucis de gonflement.
- Chaussettes en matière naturelle.

## Sac à dos

- Adapté à la morphologie.
  - Une fois bouclé, ne doit pas dépasser 10-20% du poids du marcheur.
  - En cas de pluie, prévoir une housse étanche.
- N'hésite pas à rappeler les règles de base pour **protéger son dos** : plier les genoux pour mettre ou enlever son sac, ne pas le surcharger et bien répartir la charge à l'intérieur...

## Hygiène et santé

- Vêtements de rechange en suffisance.
- Contenu de la trousse de toilette : à se répartir (à part pour la brosse à dents et le déo, pas besoin de six savons par patrouille !).
- Rappel des bons réflexes pour soigner un scout (bobos spécial rando : insolation, cloches, etc.).
- Veiller au contenu de la pharmacie en fonction de la liste de produits autorisés.



Plus d'infos anti bobos dans le Tamalou.



## Vêtements pluie/soleil

- Vêtements adaptés aux conditions climatiques.
- Vêtements de pluie et chauds, qui sécheront rapidement.
- Protection contre le soleil : chapeau, lunettes, vêtements légers et couvrants, et crème solaire.

## Matelas et sac de couchage

- Matelas et sac de couchage : essentiels !
- Privilégier le matelas en mousse (plus léger qu'un matelas gonflable).

Plus d'infos utiles dans le Patrouille Pass (Chaussures et sac à dos), Les camps itinérants et le Hikebook.



## Sécurité

- Gilet fluo.
- Boussole.
- Carte topographique détaillée.
- Rappel des règles pour la marche.

## Les imprévus : GSM et argent

- Chaque patrouille dispose d'un GSM chargé, avec du crédit.
- La patrouille et le staff sont joignables à tout moment.
- Assure-toi que les scouts connaissent les numéros importants (112, **Scout Assistance 0498.91.88.85**, etc.).
- Discutez ensemble de la somme d'argent à confier à la patrouille pour le hike, en tenant compte des éventuels imprévus.

## Documents

- Hikebook.
- Inzepoket.
- Copie de la fiche médicale.
- Carte d'identité.

## À pied ou à vélo, rappel de quelques règles à respecter

La manière de marcher ou rouler à vélo sur la route fait appel au bon sens mais aussi à des règles bien précises. Retrouve-les dans *Inzepoket*, que ton animateur responsable recevra dans le colis camp !

Et pour des cartes IGN bon marché, profite du partenariat scout ! Bon de commande à télécharger sur [lesscouts.be](http://lesscouts.be).



**Partir en randonnée ou à l'aventure, tu l'auras compris, ça se prépare tant pédagogiquement que logistiquement. C'est souvent un moment clé pour toi et tes scouts, soyez donc fiers d'organiser des projets de grande envergure, et n'oubliez pas : « Le bonheur ne vient pas à ceux qui l'attendent assis » (Baden-Powell). ☺**

