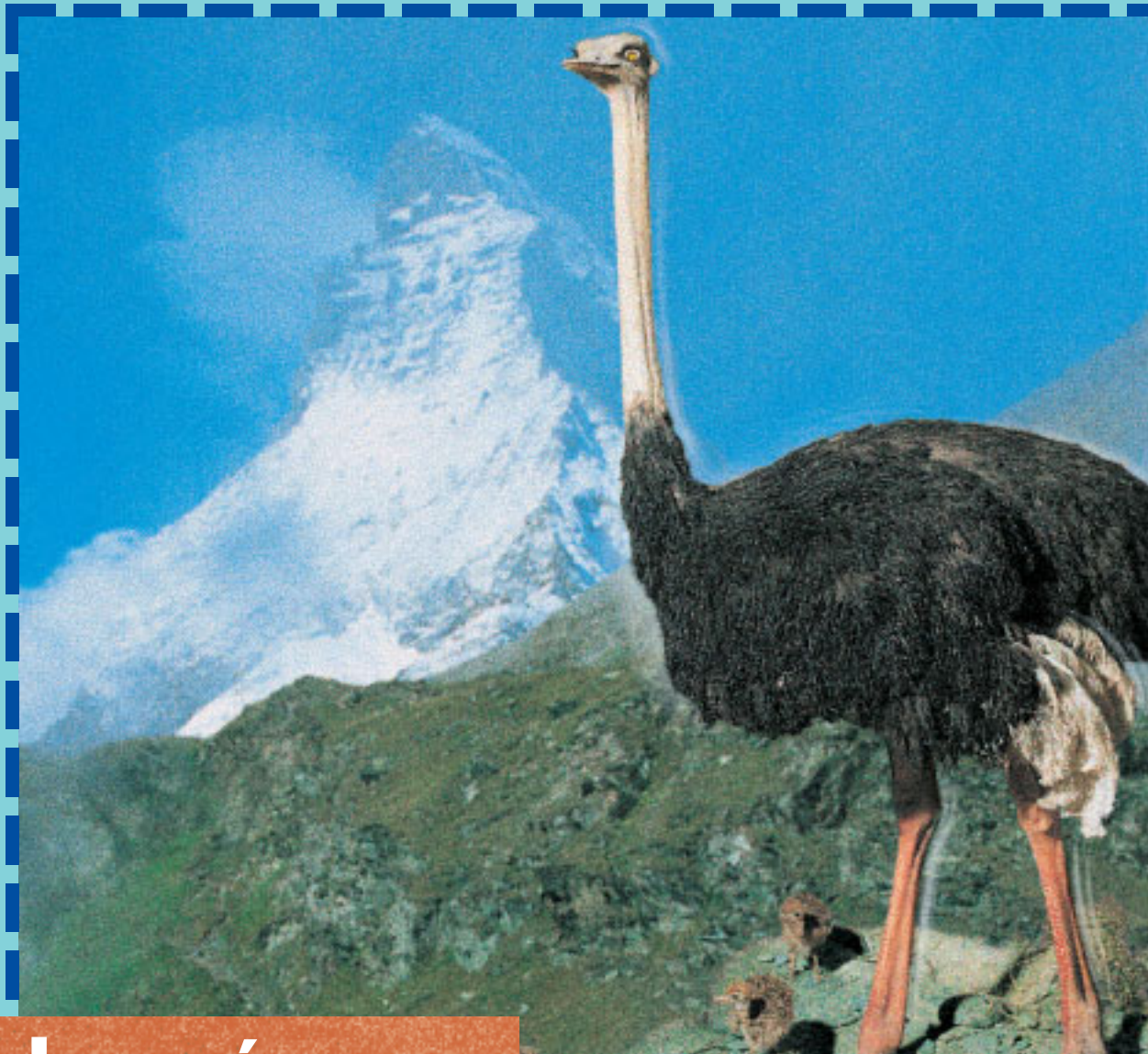


Feuilles didactiques
**Promotion de la
sécurité à l'école**

Degrés scolaires:

- 😊 Primaire
- 😊 Secondaire niveau 1
- 😐 Secondaire niveau 2



Randonnées

- 1 L'émotion de la randonnée
- 2 Ce qui peut arriver
- 3 Responsabilité
- 4 Check-lists
- 5 Vérifier avant de se lancer!

A propos de cette feuille didactique

Les élèves

- prennent conscience des questions de sécurité liées à la randonnée
- participent aux préparatifs de la randonnée
- apprennent à manier les check-lists et en saisissent le sens

Les randonnées/excursions apportent une diversion bienvenue au train-train quotidien, pour les élèves comme pour les enseignants. Une sortie soigneusement préparée, compte tenu des risques possibles, sera un événement riche d'expériences et exempt de incidents fâcheux.

Reconnaître l'itinéraire, un principe incontournable!

L'enseignant connaît-il la forme physique de ses élèves? Ont-ils le pied montagnard? Possèdent-ils de bonnes chaussures (de randonnée) avec des semelles antidérapantes? Des règles de conduite ont-elles été arrêtées pour la randonnée? La présente feuille didactique vise à répondre à toutes ces questions. Et, au bout du compte, les préparatifs et l'excursion offrent aussi aux élèves et aux enseignants une excellente occasion de faire connaissance en dehors du milieu scolaire.

1 L'émotion de la randonnée



Photo: Alexander Lehmann

Suivre la voie, c'est le but!

Jamais notre société n'a été aussi mobile qu'aujourd'hui et jamais nous avons bougé aussi peu pour aller aussi loin! Partir à pied, pendant plusieurs jours, à la découverte du monde permet des expériences directes, impossibles à vivre par procuration (télé ou jeux vidéo). Les excursions et randonnées scolaires éveillent les sens et encouragent une forme de mouvement sain et respectueux de la nature. Souvent, la course scolaire est, pour les enfants et les adolescents, la seule possibilité dans le courant de l'année de marcher pendant des heures dans une région inconnue. Vu que les courses scolaires génèrent peu d'accidents, les exceptions restent longtemps gravées dans les mémoires. Elles ne doivent toutefois

pas dissuader les enseignants d'entreprendre de nombreuses activités extrascolaires – exemptes d'accidents – avec leurs élèves!

2 Qu'est-ce qui peut arriver?



Randonnées/courses d'école: jamais sans accompagnateurs!

Au cours d'une randonnée en montagne, le groupe doit traverser un champ de neige qui recouvre le sentier. Un élève glisse et tombe par-dessus une proéminence rocheuse. Il subit des blessures mortelles. La victime n'a pas l'habitude de la montagne, et aucun des adultes présents (enseignant, accompagnateur) n'a pris la tête du groupe à l'endroit critique. Il est reproché à l'enseignant d'avoir sous-estimé le danger inhérent à ce passage délicat situé dans un terrain escarpé.

En particulier, les pentes raides recouvertes d'herbe ou de neige peuvent accélérer la glissade.

Ce qui importe, c'est la topographie: une chute dans un terrain plat et sans obstacle aurait sans doute eu des conséquences bénignes. Dans le cas précité, le sentier traversait un terrain escarpé; il aurait donc fallu se prémunir contre le danger en assurant la zone concernée ou alors, faire demi-tour.

Les chemins de randonnées sont marqués de manière unitaire selon des directives valables pour toute la Suisse.



Le panneau indicateur jaune informe sur la position, l'altitude, les buts proches et lointains ainsi que sur la durée moyenne de la course. De tels itinéraires peuvent être empruntés sans aucun risque.



De temps en temps, on passe près de marquages intermédiaires constitués de losanges jaunes confirmant que l'on est sur le bon chemin.



Bonne adhérence au sol: chaussures solides avec semelles antidérapantes!

3 Responsabilité

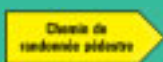
Un enseignant qui prépare sa sortie à temps et qui surveille sa classe chemin faisant respecte les éléments essentiels de son devoir de diligence. Cela signifie non seulement instruire les élèves et les accompagnateurs, mais encore les associer à toutes les étapes de la préparation et de la randonnée. Il est vivement conseillé de conclure la sortie par un bilan et de tenir compte des résultats lors de la prochaine excursion. Toutefois, un certain risque subsistera malgré toutes les précautions, et des accidents bénins ne peuvent jamais être exclus. En revanche, il faut faire tout ce qui est possible et acceptable afin d'éviter des accidents dramatiques. Par conséquent, lors d'une randonnée en montagne, où l'on risque d'être confronté à des imprévus même sur des sentiers signalés et balisés, adultes et élèves doivent au préalable se familiariser avec les bases de la technique alpine, de préférence sous la conduite d'un guide de montagne, d'un chef de courses de randonnée alpine du CAS. Important: l'enseignant ou le responsable de la randonnée ne peut en aucun cas déléguer son devoir de surveillance ou, en d'autres termes, sa responsabilité, à un guide de montagne.



Une fois la check-list établie, le travail ne fait que commencer!

4 Check-lists

Les check-lists facilitent la vie: dans la vie professionnelle, elles aident à s'organiser et à vérifier le travail fait, elles permettent de gagner du temps et d'éliminer des erreurs. Ainsi, un pilote chevronné ayant des milliers d'heures de vol à son actif vérifie-t-il, avant chaque départ, toutes les fonctions de son avion à l'aide d'une check-list et se fait confirmer le résultat par son copilote. En ce qui concerne les randonnées, des check-lists établies soi-même ou recopiées rendent aussi de bons services, à condition d'être constamment mises à jour. Un enseignant avisé réunira tous les participants à l'excursion pour s'acquitter de cette tâche.



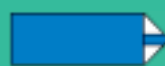
Aux bifurcations, on trouve des indicateurs de direction qui, en cas de doute, aident à prendre le bon chemin.



Le panneau indicateur simple avec des flèches blanches-rouges-blanches sert d'indicateur de direction pour les randonnées en montagne.



Ce marquage signale les chemins de randonnées de montagne destinés aux randonneurs bien équipés qui ont des vêtements résistant aux intempéries et des chaussures adéquates munies de semelles antidérapantes.



Les itinéraires alpins marqués blanc-bleu-blanc recèlent des dangers, car ils comportent des ascensions et passent par des glaciers. Il faut absolument avoir de l'expérience et l'équipement approprié.



Mon copilote a tout vérifié!

5 Vérifier avant de se lancer!

Les check-lists seront traitées à fond dans la partie pratique. Nous établirons notre propre liste ou compléterons celle qui existe. Un élément mérite une attention particulière: l'assurance du pas. Le parcours pédestre nous montrera ce qu'il en est et nous permettra en même temps de tester nos chaussures. Conviennent-elles pour une randonnée? Et nous voici lancés dans les préparatifs de la prochaine expédition – riche d'expériences et exempte d'incidents fâcheux.

© Reproduction souhaitée avec mention de la source

bpa
Laupenstrasse 11
Case postale
CH-3001 Berne
www.safetytool.ch
www.bpa.ch
erz@bfu.ch

Tél. 031 390 22 11
Fax 031 390 22 30

Autre publication du bpa sur ce thème:

- Randonnées en montagne; lb 0303

Aides et adresses utiles:

- Module Sport de camp/Trekking, J+S, www.baspo.ch
- Fédération Suisse de Tourisme Pédestre FSTP, www.swisshiking.ch (site en allemand)
- Club alpin suisse CAS, www.sac-cas.ch
- www.meteosuisse.ch
- Remontées mécaniques suisses, www.cableways.org
- Suisse Tourisme, www.myswitzerland.com

Ce Safety Tool a été réalisé grâce au concours de Jeunesse + Sport

03.2003/4

Autres feuilles didactiques proposées par le bpa:



Je commande les Safety Tools suivants:

- Ex. Passages-piétons (Ub 9807)
- Ex. Chutes (Ub 9808)
- Ex. Alcool et risque d'accident (Ub 9809)
- Ex. Travaux manuels (Ub 9810)
- Ex. Randonnées (Ub 9817)
- Ex. Sens de la circulation (Ub 9907)
- Ex. Jeux de ballon (Ub 9912)
- Ex. Randonnées à vélo (Ub 9915)
- Ex. Réfléchir – Etre vu ! (Ub 9918)
- Ex. Inline-Skating (Ub 0008)
- Ex. Trajets scolaires (Ub 0010)
- Ex. Sports de glisse (Ub 0012)
- Ex. Baignade (Ub 0102)
- Ex. La vitesse dans la circulation routière (Ub 0103)

La force du bpa réside dans l'éducation à la sécurité dans les écoles, les sports, la circulation routière, le ménage et les loisirs.



Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA/Lieu _____

Tél. _____

Date _____

Signature _____

Bureau suisse de prévention
des accidents bpa
Case postale
3001 Berne





Geschäftsvortsendung
Correspondance commerciale-réponse
Invio commerciale-ispusta

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare



Vérifier – tester – s'entraîner

But Tu te familiarises avec les check-lists, celle que tu as toi-même préparée ou celle que tu trouveras ci-après. Sur le parcours pédestre, tu apprends à marcher d'un pas assuré, tu peux détecter les forces et les faiblesses de tes chaussures et vérifier si ton sac à dos est chargé de manière adéquate et réglé d'après ta taille. Tu te rends compte que toi-même et tous les autres participants ont fait un pas important vers la réussite de la randonnée.


Introduction Le mieux, c'est de commencer par le parcours pédestre tel qu'il est proposé dans la  fiche de travail 4. Avec le concierge, vous vous mettez d'accord sur les zones de l'école à utiliser. Peut-être prévoyez-vous d'en asperger une partie avec de l'eau. Le parcours doit être aussi «vrai» que possible. Il vous faut des chaussures de randonnée, des bâtons de ski (il y en a sûrement à la cave), un sac à dos avec le pique-nique et quelques petits objets tels qu'ils sont décrits dans la  fiche de travail 4.

Partie principale Vous établissez votre propre check-list: → a)
Vous travaillez avec une check-list préparée: → b)

a) Préparez votre propre check-list pour la prochaine randonnée: mettez-vous à deux pour réunir les mots-clé. Essayez d'établir la liste en tenant compte du déroulement de l'excursion. Que faire d'abord ? Que faire à la fin ? Répartissez les tâches. Que doit faire l'enseignant et que doit faire la classe ? Voici, pour vous aider, quelques points importants:

- But(s)
- Itinéraire
- Aller, retour
- Points dangereux
- Matériel/équipement
- Nourriture
- Horaire
- Pauses
- Conditions
- Accompagnateurs
- Parents
- Plan d'urgence
- Budget
- Météo
- Comportement (règles)


Etablissez, avec l'aide de votre professeur, une check-list contenant les mots-clé rassemblés par les groupes.

b) A deux, vous avez reçu une photocopie (A3 si possible) des  fiches de travail 2/3. Vous travaillez sur ce modèle et vous le complétez. Là aussi, la classe se réunit pour établir la check-list définitive.

Remarque pour l'enseignant Au degré primaire, vous aurez à vous charger d'une bonne partie de ces travaux. Toutefois, même des élèves ne sachant pas encore (bien) lire et écrire, sont capables de faire une check-list orale, d'en dessiner une ou de la représenter dans un jeu de rôle ...



Check-list

Tâche pour X			réglée	doit être faite, discutée, contrôlée
enseignant	accompagnateurs	élèves	<input checked="" type="checkbox"/>	90 – 60 jours avant la randonnée
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fixer le but et l'itinéraire
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Contacter les accompagnateurs
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Reconnaître le terrain
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Etablir le budget
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Informers les parents
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Informers les collègues
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Informers les autorités
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consulter l'horaire des transports publics
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Faire les réservations
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Evt, acheter des chaussures et s'y habituer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				30 – 15 jours avant la randonnée
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Présenter les accompagnateurs à la classe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mettre au point l'itinéraire définitif, analyser les dangers
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eviter les routes à circulation dense
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Programme de la randonnée – calculer deux fois plus de temps que lors de la reconnaissance du terrain
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tenir compte de la condition physique du plus faible
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tenir compte de la longueur des jours
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Faire un croquis de l'itinéraire avec relief
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Déterminer les aires de repos
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fixer les endroits où l'on peut faire demi-tour ou arrêter la randonnée
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Etablir les règles de comportement
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Discuter le dépliant du bpa lb 0303 «Randonnée en montagne»
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Faire le parcours pédestre  fiche de travail 4
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Discuter et exercer les passages difficiles
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Discuter la composition du groupe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Etablir une check-list de l'équipement personnel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Etablir une check-list de l'équipement général
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vérifier l'équipement à l'aide des check-lists
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Se procurer ce qui manque
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Compléter, copier et découper la fiche des numéros d'appel d'urgence
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Composer le programme définitif
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Distribuer le programme aux parents et aux accompagnateurs
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				2 – 1 jours avant la randonnée
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Répéter les règles de comportement
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consulter le bulletin météo, se renseigner sur les conditions du moment
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Communiquer le N° 1600 (informations régionales)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Charger l'accu du portable
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Voir à la fin du tableau

Tâche pour X			réglée	doit être faite, discutée, contrôlée
enseignant	accompagnateurs	élèves	<input checked="" type="checkbox"/>	Au matin, en route
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Activer le N° 1600
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ecouter le N° 1600
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Informar la direction de l'école du départ de la classe, indiquer l'itinéraire
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Contrôle: chaussures, crème solaire, fiche des numéros d'urgence
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	En tant qu'enseignant, marcher en tête du groupe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Faire marcher les élèves lents ou ayant besoin d'aide en tête du groupe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Un accompagnant marche au milieu, l'autre à la queue du groupe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avoir la bonne carte à portée de main
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sur la route: marcher à droite en colonne serrée par deux ou marcher à gauche à la file
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Contrôler les aires de repos avant de s'y installer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Faire régulièrement des pauses, se restaurer (boire)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De temps en temps, compter les participants
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Observer la météo, en discuter
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Passages difficiles: s'arrêter, se mettre d'accord sur les mesures à prendre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prendre en photo les lacunes graves de sécurité
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les annoncer à qui de droit
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				1 – 5 jours après la randonnée
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lettre de remerciements avec photos aux accompagnateurs
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Accident – que faire?

Numéros de tél. importants

Numéro d'urgence
117

Centre toxicologique
01 251 51 51

Réga 1414

- Garder son calme, assurer le lieu de l'accident, premiers secours
- Compléter cette fiche avant d'appeler
- Qui annonce l'accident?
- Que s'est-il passé? Quand? à heures
- Où cela s'est-il passé (coordonnées, repère dans le terrain)?
- Qui a été blessé (nombre de personnes, noms, âge)?
- Quel est le type de blessure?
- Où se trouve celui qui appelle?
- Qui appelle (indiquer le N° de tél.)?





Parcours pédestre

But Les exercices ci-après te permettent d'atteindre deux buts: tu marcheras de manière contrôlée et économe, sans glisser et sans trébucher, et tu sauras si ton équipement convient pour une randonnée.

Où? En plein air, autour de l'école, d'un hangar, etc.

Avec quoi? Chaussures de randonnée avec semelles antidérapantes, sac à dos avec pique-nique, quelques sous-verre en carton, 4 paires de bâtons de ski, craie ou ruban, gobelets

Comment? Faire les exercices **A** et **B** ensemble pour s'échauffer, puis constituer des groupes de 4 élèves pour s'exercer à tour de rôle aux postes 1 – 6, d'abord sans, puis avec sac à dos (exception: poste 6 toujours avec sac à dos).

Exercices A et B

S'approcher à pas de loup – s'arrêter Lorsque l'élève A se retourne en disant «Stop», les autres élèves doivent s'immobiliser net. Celle ou celui qui continue de bouger est renvoyé à la ligne de départ par l'élève A. Celle ou celui qui réussit la première ou le premier à toucher l'élève A prend sa place.

Garder équilibre Avancer et reculer sur des bordures, murets, troncs d'arbre, balustrades. Attention: tous doivent pouvoir sauter en bas sans problème. Variante: marcher les yeux bandés sur une surface plane, d'abord conduit par un élève qui «voit», puis seul.

Parcours pédestres 1 – 6:

Sous-verre en carton, exercice léger Marcher sur des sous-verre en carton disposés par terre. Exercice plus difficile: retourner l'un ou l'autre carton qui ne sera pas utilisé. Variante: reculer, tous les cartons devant être touchés une fois; disposer les cartons dans les escaliers.

Sous-verre en carton, à l'aveuglette Comme au poste 1, sauf qu'il faut d'abord mémoriser la position des cartons, puis marcher dessus à l'aveuglette. Variante: tirer le pull en avant ou enfiler le sac à dos «à l'envers», de sorte que les cartons les plus proches soient invisibles. But: anticiper la situation.

Sous-verre en carton, exercice difficile Prendre 3 sous-verre par personne, délimiter un «cours d'eau» (avec des rubans ou de la craie), puis traverser la rivière sans «marcher dans l'eau» (chacun pose et reprend les cartons au fur et à mesure). Variantes: prendre deux cartons seulement et porter en même temps un gobelet rempli d'eau ou alors tenir un 3^e carton en équilibre sur la tête; même exercice dans les escaliers.

Marcher dans différents terrains Accomplir un parcours comprenant des zones sèche, mouillée, plate, raide, etc. (évt, asperger un talus d'eau). S'observer en marchant: comment est-ce que je pose mes pieds? Quelle est la longueur de mes foulées? Comment est-ce que je maintiens mon corps? Consulter les astuces énumérées ci-après pour marcher de manière sûre et économe.

Marcher avec des bâtons Même exercice qu'au poste 4, avec des bâtons: comment est-ce que je peux décharger mes jambes et mieux me tenir en équilibre?

Adapter son sac à dos, exercice pour le changement de volume Régler d'abord les bretelles assez lâches, puis les raccourcir jusqu'à ce que le sac à dos adhère bien au dos, mais sans serrer. Fermer le cas échéant la ceinture rénale. Délimiter un sentier large de 50 cm le long d'un mur. Faire quelques pas avec le sac à dos – sans heurter le mur et sans quitter le chemin – puis faire demi-tour. But: se rendre compte que le volume du corps a augmenté, savoir s'y adapter.

Astuces:

pour une démarche assurée

Monter:

- petits pas
- marcher en prenant appui sur toute la surface plantaire, pas seulement sur l'avant du pied (fatigue, équilibre)

Descendre:

- dérouler le pied du talon à la pointe
- Points de friction, terrain en dehors des sentiers: s'appuyer sur toute la surface du pied
- marcher en tenant les jambes légèrement écartées
- pencher le thorax légèrement en avant
- fléchir les genoux
- contrôler son pas, s'abstenir de courir
- monter latéralement les marches hautes