



2015

## Pratiquer - Encadrer – Organiser des activités de marche et de randonnée pédestre



**Quiz :**  
**« Quel randonneur êtes-vous »**

## Quiz «Quel randonneur êtes-vous ?»

### Testez votre préparation !

#### Randonnez dans les meilleures conditions de sécurité

- > Vous avez décidé de partir en randonnée
- > A vous la découverte des espaces naturels
- > Mais êtes-vous sûr d'avoir pensé à tout ?

Testez vos facultés à la pratique de la randonnée dans les meilleures conditions de sécurité.

Vous choisirez ci-dessous les critères essentiels à prendre en compte.

Il s'agit d'une liste exhaustive à adapter en fonction de la randonnée, de l'itinéraire, du milieu et du climat. Tout n'est pas systématiquement nécessaire.

A vous de jouer !

	oui	non
<b>1 - S'INFORMER</b>		
A - Je me suis informé de l'offre randonnée auprès des structures spécialisées.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>B - Je me suis informé sur les conditions météorologiques immédiates</b> et les prévisions locales à court terme.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>C - Je me suis informé de l'état d'accessibilité et de praticabilité de l'itinéraire</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>2 - SE PRÉPARER</b>		
A - Je pratique une activité physique régulière.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B - J'ai préparé mon itinéraire avec des personnes compétentes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>C - Je sais lire une carte (de randonnée) et je dispose du document nécessaire</b> <b>au parcours de l'itinéraire</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D - J'ai évalué le temps de la randonnée et j'ai prévu une marge de sécurité.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>E - J'ai prévenu quelqu'un de ma destination et de mon horaire de retour</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
F - Je connais le numéro de téléphone des secours.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
G - J'ai une assurance adaptée à la pratique de la randonnée.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>3 - S'ÉQUIPER</b>		
<b>A - Mes chaussures sont adaptées aux caractéristiques de ma randonnée</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B - J'ai un équipement de protection solaire (chapeau, crème, lunettes) et des vêtements de protection contre la pluie, le vent et le froid.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C - J'ai une trousse de secours.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>D - J'ai pris suffisamment d'eau (1L/personne minimum) et de vivres</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E - Je dispose d'une carte et d'une boussole.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>4 - SE COMPORTEUR</b>		
<b>A - Je consulte régulièrement la carte pour me situer</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>B - Je reste attentif aux risques de la randonnée</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C - J'observe l'environnement du sentier et j'ai un comportement respectueux envers le milieu traversé.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D - Je pense à m'alimenter et à boire régulièrement.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E - Je suis capable d'effectuer les gestes de premiers secours et de donner l'alerte.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>5 - S'ADAPTER</b>		
<b>A - Je sais renoncer en cas de difficultés (obstacles, météo...)</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B - J'adapte mon horaire aux conditions climatiques.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C - Je suis capable de gérer mon effort tout au long de ma randonnée.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>D - Je partage le territoire avec les autres usagers</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## LES RÉPONSES :

Comptabilisez vos réponses positives (un oui est égal à un point) et reportez-vous à la grille ci-dessous.

Si vous avez répondu "oui" à tous les critères mentionnés en gras, vous randonnez déjà dans les meilleures conditions de sécurité.

**De 0 à 6 :**

**Vous n'êtes pas prêt à vous engager sur un itinéraire de randonnée.**

**De 7 à 12 :**

**Vous avez encore un sérieux effort d'information et de préparation à faire !**

**De 13 à 18 :**

**On sent que vous commencez à avoir de l'expérience !**

**De 19 à 24 :**

**Bravo ! Vous êtes un randonneur averti. Bon itinéraire !**

Le contenu de cette grille est issu d'une première réflexion menée par un groupe de travail à l'occasion du stage "Montagnes sûres" qui s'est tenu en août 2004 dans les Pyrénées dans le cadre d'une coopération entre la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, la Federacion Espanola de Deportes de Montana y Escalada, la Federaçao de Campismo e Montanhismo de Portugal et avec le soutien de Gaz de France.

Pour vous aider à préparer votre randonnée, n'hésitez pas à consulter le site Internet de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)