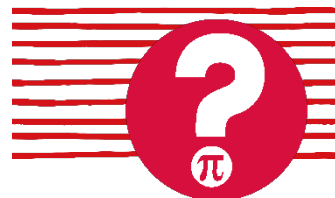


FAQ PIONNIERS



19 fiches pratiques pour organiser ton camp itinérant !





C'est quoi la FAQ Pionniers ? Comment l'utiliser ?

Dans cette fiche

- **Présentation générale** de la FAQ Pionniers (public cible, objectifs, contenu...)
- **Mode d'emploi** pour l'utilisateur-ric

Pour te répondre

La FAQ Pionniers

Présentation

- La **FAQ Pionniers** est une grande foire aux questions numérique sur l'animation de la branche Pionniers.
- Il s'agit d'une page web du site lesscouts.be proposant une **collection de fiches pratiques** disponibles au format PDF.

Objectifs

- **Répondre**, ou fournir des pistes de réponses, aux questions que les animatrices et animateurs Pionniers se posent, ou pourraient se poser, dans l'exercice de leur pratique, à savoir : animer des scout-es de 16 à 18 ans.
- **Répondre**, ou fournir des pistes de réponses, aux Équipes d'unité et aux Équipes fédérales accompagnant ces animatrices et animateurs Pionniers.
- **Récolter les questions** via un formulaire permanent présent sur la page de la FAQ Pionniers.

Public cible

- Public principal : animatrices et animateurs Pionniers.
- Publics secondaires : pionnier-es, équipes d'unité, cadres fédéraux.
- Autres publics possibles : animatrices ou animateurs d'autres branches, parents de pionnier-es, scout-es étranger-es...

Auteurs des fiches

- Animatrice ou animateur fédéral-e en charge de la branche Pionniers.

- Cadres fédéraux expert-es de la branche Pionniers.
- Permanent-es du 21.

Mode d'emploi

3 cas de figure

La FAQ Pionniers a été pensée/conçue pour être une « double porte d'entrée » ainsi qu'une « boîte aux lettres ».

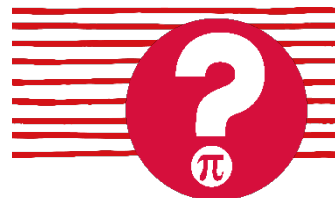
	Cas de figure	Mode d'emploi
Porte d'entrée n°1	Tu n'as pas de besoins précis . Tu consultes proactivement la FAQ pour enrichir tes connaissances en animation Pionniers.	Balade-toi sans pression d'une fiche à l'autre dès qu'un intitulé éveille ta curiosité.
Porte d'entrée n°2	Tu as un besoin précis et tu voudrais directement identifier les fiches en rapport avec celui-ci.	Effectue une recherche par mots clés dans le moteur de recherche du site.
Boîte aux lettres	Tu ne trouves pas réponse à une de tes questions.	Encode ta question dans le champ prévu à cet effet afin que les rédacteurs et rédactrices en prennent connaissance et te propose une réponse.

Pour compléter :

- URL de la FAQ Pionniers :
lesscouts.be/faapi

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Pourquoi vivre un camp itinérant ?

Dans cette fiche

Le camp itinérant : une aventure humaine, flexible et enrichissante

Pour te répondre

Un camp itinérant est avant tout une aventure humaine enrichissante.

Vivre l'expérience d'un rythme différent

La relation au temps et à l'espace se vit différemment dans un camp itinérant. Par exemple, parcourir la distance de Liège à Bruges en voiture prend environ deux heures. À pied, c'est une tout autre aventure !

Partir à l'aventure

Même bien organisé, un camp itinérant est plein d'imprévus :

- Un bus en retard
- Un pneu crevé
- Une erreur d'itinéraire
- Un orage soudain
- Un magnifique point de vue
- Une belle rencontre
- Une visite qui vaut le détour
- Une occasion de rendre service
- ...

Prévois un minimum de flexibilité dans le programme pour gérer ces imprévus. Cela permet, entre autres, de saisir une belle occasion si elle se présente en cours de route.

Concilier différentes attentes et élargir le champ des possibles...

Organiser un camp itinérant est un projet scout à part entière qui favorise la cogestion. Il permet de répondre à des attentes diverses :

- Saïmiri veut faire du canoé.
- Lionceau veut rencontrer d'autres scouts.
- Daguet veut aménager une mare dans une réserve naturelle.
- ...

Le camp itinérant rend possibles ces différents types d'activités.

Tous les membres du poste (donc scout-es et membres du staff) font des propositions différentes, combinent leurs idées afin de répondre aux attentes du groupe. Ils décident ensemble, prennent des initiatives, s'impliquent. L'objectif est que chacun-e s'y retrouve et s'enthousiasme pour ce camp, ce qui renforce la motivation du groupe.

Et le rôle du staff ?

Le poste organise le projet mais il est important que le staff :

- détermine les objectifs ;
- fixe le cadre et les règles ;
- participe aux réflexions.

Tout au long du projet, le staff accompagne et soutient les scout-es pour qu'ils atteignent leurs objectifs. Une tâche qui n'est pas de tout repos, mais qui a l'avantage de développer la responsabilité, l'autonomie et l'estime de soi des scout-es.

Ce n'est donc pas aux pionnier-es de tout faire.

Pour compléter :

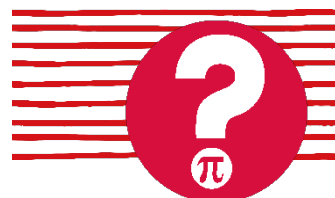
- Des dispositifs d'animation pour chaque étape du projet (rêver, décider, planifier...) : consulte le [HUB Ressources > Kit Conseils](#)

Fiche FAQ Pionniers

- Ton camp itinérant est-il bien un camp scout ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Ton camp itinérant est-il bien un camp scout ?

Dans cette fiche

- Comment savoir si ton projet de camp itinérant rentre bien dans le cadre du scoutisme ?
- Idées pour ajouter une plus-value scout à ton itinérance.

Pour te répondre

Vérifie si ton animation inclut les [trois fondamentaux](#) :

1. Ton animation est-elle basée sur un socle de valeurs (Loi scout) et sur les trois devoirs ?

Devoir personnel	• Se découvrir des compétences et qualités. • S'ouvrir à de nouveaux centres d'intérêt. • Prendre conscience de ses limites et préférences. • ...
Devoir social	• Tisser ou renforcer des liens entre scout-es. • Renforcer la cohésion du groupe. • Approfondir les relations en dehors de l'environnement habituel. • Rencontrer d'autres scout-es ou les habitant-es et découvrir leurs coutumes. • ...
Devoir spirituel	• Apprécier la grandeur de la nature. • Découvrir la spiritualité d'une communauté. • S'intéresser à la culture locale, favorisant une meilleure compréhension de l'autre. • ...

2. Utilises-tu la méthode scout ? Tu peux t'aider des éléments de la [pédagogie Pionniers](#).
3. Ambition éducative : en staff, visez-vous à contribuer à l'épanouissement de chaque scout-e ?

Idées pour ajouter une plus-value scout à votre itinérance

Le camp itinérant va bien au-delà du simple fait de se déplacer. Il peut intégrer une multitude d'animations qui constitueront alors un vrai camp scout de qualité.

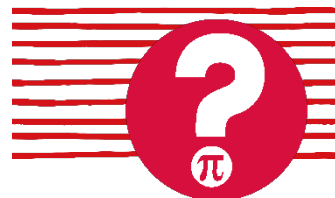
1. Confiez la préparation d'une visite aux scout-es :
 - Formez des cordées et répartissez les endroits à visiter.
 - Chaque groupe organise la visite de manière originale et dynamique.
 - Ajoutez une contrainte pour stimuler la créativité (ex. : utiliser deux moyens de transport différents, intégrer un objet insolite, apprendre une technique artisanale).
2. Organisez une rencontre avec des scouts locaux : faire une visite ensemble, partager une soirée...
3. Logez dans des centres scouts. (Fiche FAQP019 : Où dormir lors d'un camp itinérant ?)
4. Faites un [Scoutmain](#).
5. Faites une promenade avec un guide nature spécialiste de la région.
6. Réalisez un reportage : interviews des personnes rencontrées sur la route.
7. Tenez un journal de bord papier ou digital : utilisez l'application Polarsteps pour compléter votre itinéraire et ajouter des photos. Partagez le lien avec les parents pour qu'ils suivent vos aventures.
8. Retrouvez les caches dissimulées à travers le monde grâce à l'application Geocaching (chasse au trésor online).
9. Visitez une ville ou un musée sous la forme d'un jeu : l'application GPS Quiz, par exemple, permet de créer un parcours de balade avec des questions et énigmes.
10. Admirez la nature : contemplez un beau paysage, observez des animaux, identifiez des plantes (quelques applis nature intéressantes : ObsIdentify, Seek, PlantNet, Clés de forêt, Champignonif, Stellarium, Quel est ce nuage ?, BirdNet...)
11. Vivez l'activité Sensation [La tête dans les étoiles](#) pour contempler le ciel et s'interroger sur sa place dans l'univers.
12. Célébrez l'[Engagement](#) dans un cadre idyllique.
13. Réalisez un exploit sportif : atteindre un lieu fixé ou un sommet, vivre un nombre précis d'activités physiques (nager, faire du kayak, randonner, faire une course d'orientation).
14. Proposez des animations de village en village : pièce de théâtre, ateliers, jeux, spectacle, veillée...
15. Réalisez un défi différent par jour : assister au lever du soleil, photographier la mascotte du poste dans 10 lieux insolites, apprendre une recette locale et la déguster, apprendre 20 phrases dans la langue locale...

Pour compléter :

- Les fondamentaux du scoutisme expliqués sur lesscouts.be et dans *Balises* pour l'animation scoute.
- Un outil pour réfléchir en staff si les activités prévues sont variées et répondent aux fondamentaux du scoutisme : télécharge le **PASS** sur lesscouts.be.

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Comment veiller au bien-être et à la sécurité des scout-es en camp itinérant ?

Dans cette fiche

- Éléments à prendre en compte pour t'assurer du bien-être et de la sécurité de tes scout-es.
- Conseils de prévention.

Pour te répondre

Tenez compte de la condition physique de chacun-e

- Respectez les besoins physiques (sommeil, pauses, alimentation...) de chacun-e.
- Gérez les heures de sommeil et la fatigue. Prévoyez des pauses régulières et ajustez le programme si nécessaire. Par exemple, après trois jours de randonnée intense, un réveil plus tardif peut être bénéfique.
- Une séance d'étirements doux en fin de journée aide à prévenir les courbatures.

Adaptez le rythme du groupe

- Adaptez le rythme à la personne la moins expérimentée.
- Osez la flexibilité : divisez le groupe si nécessaire pour permettre aux plus sportifs de s'épanouir. Les autres progresseront plus à leur rythme. Les petits groupes peuvent aussi suivre des itinéraires différents, mais se retrouver à un point commun plus tard.

Veillez à la sécurité

- Informez-vous sur les règles de sécurité routière, de camping, de consommation d'alcool, de baignade, etc.
- Pas d'autostop : pour des raisons de sécurité évidentes.
- Tenez compte de la météo : ajustez vos horaires en cas d'orage ou de forte chaleur, réduisez l'étape si besoin.
- Ayez les bons réflexes en cas d'orage : consultez la fiche À ta santé - Coup de foudre... l'orage nous guette sur lesscouts.be.

Mieux vaut prévenir que guérir

- Soins rapides : traite même les petits bobos pour éviter les complications.

- Hygiène corporelle : gant de toilette et savon biodégradable feront l'affaire en attendant la prochaine douche. Les lingettes et le gel hydroalcoolique peuvent dépanner.
- Numéros d'urgence : enregistre les numéros d'urgence et utiles dans ton téléphone.
- Moustiques, midges, tiques, etc. : des vêtements couvrants et un bon répulsif sont à prévoir. Pour tout savoir sur les tiques (prévention, vaccination contre l'encéphalite à tique...) consulte la fiche Les tiques attaquent sur lesscouts.be.
- Manger équilibré et bien s'hydrater.

Tenez Conseil

- Organise des Conseils pour que chacun-e puisse s'exprimer, écouter les autres, et prendre des décisions collectives. Cela aide à désamorcer les tensions et à mieux vivre la suite du camp.

Donnez des nouvelles aux parents et à l'équipe d'unité

- Un camp itinérant peut susciter plus d'inquiétudes. Envoyez régulièrement des nouvelles pour rassurer les parents et l'équipe d'unité.

Pour compléter :

- Lignes directrices de la fédération pour renforcer le bien-être et la sécurité de tous dans le scoutisme sur lesscouts.be
- **Code qualité des adultes** à télécharger depuis lesscouts.be
- Fiches **À ta santé** à télécharger depuis lesscouts.be
- Prévenir le harcèlement et animations de prévention à télécharger depuis le **HUB ressources > Activités**
- Contenu **boîte de soins et trousse de secours** à télécharger depuis lesscouts.be
- **Inzepocket** (sécurité, règles pour marcher...)
- Carte alcool : réglementations et pratiques scoutées dans les pays européens
- Livret **Camper à l'étranger** à télécharger depuis lesscouts.be
- Construire une charte de vie en groupe
- **Cartes Émotions et besoins** (si ton unité n'en a pas, elles sont téléchargeables depuis lesscouts.be ou en vente en scouterie)
- Affiches des **numéros d'urgence et numéros utiles** à télécharger depuis lesscouts.be

Fiche FAQ Pionniers :

- Comment se préparer à l'aventure d'un camp itinérant ?
- Un camp itinérant avec un-e scout-e handicapé-e est-il possible ?
- Comment gérer l'intendance en camp itinérant ?
- Comment s'hydrater en randonnée ?

Avant ton départ en camp, télécharge les apps suivantes.



112 BE

(valable en Belgique)

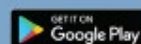


EchoSOS

(valable en Europe)

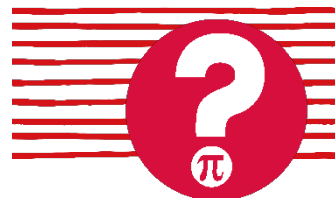


**Premiers secours
IFRC**



Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Un camp itinérant avec un-e scout-e handicapé-e est-il possible ?

Dans cette fiche

- Adaptations à mettre en place
- Ressources pédagogiques et pratiques

Pour te répondre

Oui, c'est possible !

Chez Les Scouts, nous croyons fermement à l'inclusion. Chaque jeune mérite de vivre des aventures en plein air, quelle que soit sa situation. Organiser un camp itinérant avec un-e jeune handicapé-e demande des adaptations spécifiques, mais c'est tout à fait réalisable avec de la préparation et de la créativité.

Adaptations selon les besoins

Les aménagements varient selon les besoins du jeune.

Par exemple :

- Pour un-e scout-e en fauteuil roulant : itinéraires accessibles aux PMR, location d'une joëlette, hébergement adapté.
- Pour un-e jeune avec une déficience visuelle : supports sensoriels, assistance accrue.

La clé est de bien connaître ses besoins et de planifier en conséquence.

Implique les proches, le ou la jeune et la section dans le processus.

Parles-en avec ton équipe d'unité ou ton équipe fédérale, ou contacte le service Diversité & inclusion (lesscouts@lesscouts.be).

Pour compléter :

Outils et ressources à retrouver sur lesscouts.be :

- Le guide de l'inclusion : il accompagne les animateurs et animatrices dans l'inclusion d'une personne handicapée au sein de l'unité.
- Les fiches d'Andy : elles abordent différents handicaps pour t'aider à accueillir un-e jeune handicapé-e au sein de ta section.

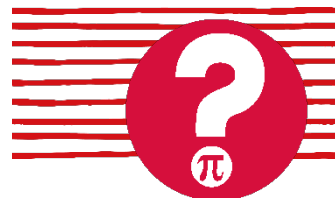
- Les mindmaps d'Andy : un outil pour t'aider à baliser toutes les thématiques qui pourraient être abordées avec les proches d'un·e scout·e handicapé·e ou avec de difficultés spécifiques.
- La malle d'Andy : une malle et des animations clés sur porte pour organiser une animation de sensibilisation au handicap avec ta section (à commander auprès de lesscouts@lesscouts.be)

Fiche FAQ Pionniers

- Comment veiller au bien-être et à la sécurité des scout·es en camp itinérant ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Comment se préparer à l'aventure d'un camp itinérant ?

Dans cette fiche

- Des idées pour se préparer durant l'année scout (entraînement, technique...)
- Mises en situation pour bien réagir en cas de problème

Pour te répondre

Se préparer pour un camp itinérant demande une bonne organisation et de l'entraînement. Voici quelques idées pour bien se préparer tout au long de l'année.

Organiser des activités d'entraînement

- Randonnée à pied ou à vélo : passez une journée ou même un weekend à marcher ou à pédaler ensemble.
- Entraînement en groupe : si vous prévoyez un camp à vélo, pratiquez la circulation en groupe. Ce n'est pas aussi facile qu'on le pense.
- Séance avec un-e expert-e : testez le moyen de transport (kayak, vélo, etc.) avec l'aide d'un expert qui donnera des consignes de sécurité et sensibilisera à différents aspects. Par exemple, une séance de kayak avec un maitre-nageur.
- Montage de tentes : entraînez-vous à monter et démonter une tente le plus rapidement possible.

Apprendre et pratiquer des techniques

- Cuisiner en plein air : testez plusieurs recettes lors des weekends de poste.
- Atelier premiers soins : apprenez les techniques de premiers secours.
- Construction et réparation et entretien : construisez un radeau, réparez une chambre à air, etc.
- Utiliser des bâtons de marche.

Réagir en cas de pépin

- Jeux de rôles : proposez aux pionnier-es des jeux de rôles pour simuler des scénarios susceptibles de se produire pendant le camp.

Mises en situation

Le groupe est en train de randonner quand un-e scout-e tombe et se foule une cheville. Que faire ?

- Appliquer du froid pour diminuer l'inflammation et la douleur
 - S'il y a un ruisseau tout proche, plonger le pied dans l'eau.
 - Il existe des poches de glace à usage unique qui peuvent être activées grâce à une réaction chimique dans le sachet. Appliquer le sachet sur la cheville pendant 20 minutes.
- Appliquer ensuite une crème ou un gel spécial pour les muscles et articulations.
- Si la personne peut marcher, on peut soutenir sa cheville par un bandage. Elle peut aussi s'aider de bâtons de marche si vous en avez. Consulter dès que possible un médecin.
- Si la personne n'est pas en mesure de reprendre la route, il faudra appeler les secours.

Un orage éclate alors que vous êtes en pleine montagne. Que faire ?

- S'asseoir par terre, s'abriter sous une végétation dense formée de petits arbres ou buissons (pas sous un grand arbre isolé).
- Ne pas s'allonger ni s'appuyer contre une paroi.
- S'éloigner de tout conducteur d'électricité (clôture métallique, eau qui ruissèle...).
- Pour en savoir plus, consultez la fiche *À ta santé Coup de foudre... l'orage nous guette*, téléchargeable sur lesscouts.be.

Le groupe s'est séparé en deux pour une randonnée de trois jours. Une partie du groupe arrive au point de rendez-vous. Deux heures s'écoulent et les autres ne sont toujours pas en vue. Il n'y a pas de réseau. Que faire ?

- Évaluer la situation : vérifiez bien l'heure et la durée du retard. Est-ce alarmant à cette heure-ci ? La météo pourrait-elle expliquer ce retard ?
- Utiliser les sifflets pour tenter de les appeler. Ils ne sont peut-être pas très loin.
- Une petite équipe peut partir à leur rencontre en empruntant le chemin qu'ils étaient censés prendre. Elle peut interroger les randonneurs qu'elle croise pour obtenir des informations. L'équipe de recherche doit revenir au point de rendez-vous après une période convenue qu'elle retrouve ou non l'autre groupe. Si cette recherche ne donne rien et que les conditions deviennent dangereuses (la nuit tombe, mauvais temps), il faut alerter les secours dès que vous aurez du réseau ou un autre moyen de communication.

Le groupe manque d'eau. Il fait chaud et quelques personnes présentent déjà des signes de déshydratation. Que faire ?

- Évaluer la situation : qui présente des signes de déshydratation (bouche sèche, tête qui tourne, soif, fatigue intense) ? Quelle est la réserve d'eau à disposition ?
- Donner d'abord de l'eau aux personnes qui en ont le plus besoin.
- Faire boire de petites gorgées régulièrement.
- Modérer ses efforts durant la période la plus chaude de la journée, se mettre à l'ombre.

- Une petite équipe peut partir chercher de l'eau (aidez-vous de la carte pour repérer les points de ravitaillement (sources, refuge...)).
- Les fruits et les légumes (tomates par exemple) peuvent contribuer à maintenir l'hydratation.
- Si la situation se dégrade, appeler les secours.

La section vit un camp à vélo. Une personne chute et son vélo est inutilisable. Le groupe n'a pas loué de véhicule. Que faire ?

- Veiller en priorité à la sécurité du groupe et de la victime.
- Donner les premiers soins à la victime et, si nécessaire, appeler les secours.
- Quant au vélo, vérifier l'état des roues, des freins, du cadre, de la direction, du pédalier et de la chaîne. Une réparation provisoire est-elle envisageable ? Si pas, un petit groupe peut aller chercher de l'aide dans la prochaine zone habitable.
- Si vous êtes complètement bloqués, Axa Assistance peut vous aider et chercher avec vous la meilleure solution pour que vous puissiez continuer le camp dans les meilleures conditions.

Pour compléter :

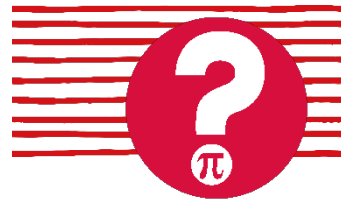
- La fiche [À ta santé - Coup de foudre... l'orage nous guette](#)

Fiche FAQ Pionniers

- Comment veiller au bien-être et à la sécurité des scout-es en camp itinérant ?
- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Comment tracer un itinéraire ?

Dans cette fiche

- Méthodes pour tracer un itinéraire
- Conseils pour organiser les étapes

Pour te répondre

Explorez plusieurs méthodes pour planifier votre itinéraire, et n'hésitez pas à les combiner.

Cartes topographiques

Adaptez l'échelle de votre carte au moyen de transport choisi :

- 1/20,000 ou 1/25,000 : randonnée
- 1/50,000 : VTT
- 1/100,000 : vélo

Obtenez des cartes pour la Belgique auprès de l'Institut Géographique National (IGN). Sur le site lesscouts.be, un bon de commande « spécial scout » vous offre une réduction de 30 %. Pour les autres pays, procurez-vous des cartes dans les magasins de sport ou les librairies de voyage.

Une carte plastifiée est plus résistante et ainsi protégée en cas de pluie. Pensez-y !

Topoguide

Les topoguides recensent divers itinéraires, balisés ou non, et incluent des informations utiles telles que la durée, les difficultés et l'intérêt des parcours.

Sites Web et applications

Quelques exemples :

- Les [Routes Euro Vélo](#) : routes cyclables longue distance à travers l'Europe, calculateur d'itinéraire et les tracés GPX disponibles. Cinq itinéraires passent même par la Belgique !
- Des applis : Komoot, RouteYou, AllTrails, Strava, Wikiloc...
- [RAVeL](#)
- Parcours itinérant en Belgique, à pied ou à vélo, d'une [auberge de jeunesse](#) à l'autre
- La [Fédération française de la randonnée pédestre](#)

- [Véloroutes et voies vertes de France](#)
- [Calcul d'itinéraires](#)

Conseils pour préparer l'itinéraire

Planifiez un itinéraire efficace et sécurisé, en tenant compte de tous les aspects logistiques et pratiques.

Déterminez des étapes

- Repérez les logements possibles, les points de ravitaillement en eau potable et en nourriture le long du parcours.
- Renseignez-vous à l'avance sur les endroits où il est permis de planter votre tente.
- Fixez une distance ou une durée de déplacement maximale par jour.
- Ajustez la distance selon votre programme (activités, visites touristiques...). Pas d'obligation de se déplacer quotidiennement.

Vérifiez le type de route

- Utilisez la légende de votre carte topographique pour vérifier le type de route et le dénivelé.
- Évitez les grands axes routiers près des aéroports où la sécurité pour les piétons est insuffisante.
- Utilisez les transports en commun pour commencer votre trajet pédestre à un endroit plus sûr.

Adaptez vos étapes et tenez compte :

- du niveau d'énergie du groupe. Planifiez une étape plus courte tous les 3-4 jours pour permettre au groupe de récupérer ;
- de la météo ;
- des zones interdites (zones militaires, privées, etc.). Celles-ci ne sont pas forcément indiquées ni sur une carte ni sur place. Si quelqu'un vous interpelle, évitez de prendre les gens de front : ils sont chez eux.

Faites preuve de flexibilité avec les transports en commun

- Les horaires et correspondances des transports en commun peuvent influencer votre programme.
- Prévoyez une marge de sécurité en cas de retard ou d'annulation.

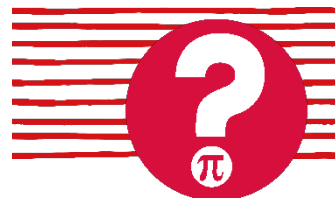
Pour compléter :

Fiches FAQ Pionniers

- Camp itinérant à pied : comment le préparer ?
- Camp itinérant à vélo : comment le préparer ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Quel transport choisir ?

Dans cette fiche

- Liste de moyens de transport
- Conseils sur l'écoresponsabilité

Pour te répondre

Vous pouvez utiliser, voire combiner, différents moyens de transport, du plus commun au plus original :

- à pied ;
- à vélo ou en tandem ;
- en train (voir interrail) ;
- en canoë-kayak/radeau ;
- en trottinette ;
- en rollers ;
- en scooter ;
- en cuistax ;
- en draisine ;
- en roulote ;
- en voiture ou en camionnette ;
- en téléphérique ou en télésièges ;
- à cheval ou avec un âne ;
- etc.

Astuce voyage

Consultez les sites web des offices de tourisme pour obtenir des informations détaillées sur les moyens de transport spécifiques à chaque pays. Par exemple, au Luxembourg, tous les transports publics (trains, trams et bus) sont gratuits sur tout le territoire. Profitez-en pour explorer librement !

Écoresponsabilité

- Pas besoin de partir loin pour vivre un bon camp et découvrir des lieux dépaynants.
- Optez pour des transports doux (marche, vélo) et des transports en commun.

- Restez sur les routes et sentiers pour respecter les écosystèmes.
- Évitez l'avion pour réduire votre empreinte carbone.

Pour compléter :

Fiches FAQ Pionniers :

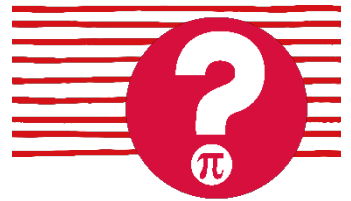
- Comment tracer un itinéraire ?
- Camp itinérant à pied : comment le préparer ?
- Camp itinérant à vélo : comment le préparer ?
- Camp itinérant en train : comment le préparer ?
- Camp itinérant en voiture ou minibus : comment le préparer ?
- Camp itinérant sur l'eau : comment le préparer ?

Sur lesscouts.be :

- Transports avantageux pour les mouvements de jeunesse et plus particulièrement notre fédération (Keolis, Europcar, TEC, SNCB)

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Camp itinérant à pied : comment le préparer ?

Dans cette fiche

- Les avantages d'un camp itinérant à pied
- Combien de kilomètres par jour ?
- Randonner avec un âne
- Une liste d'autres fiches FAQ Pionniers utiles

Pour te répondre

Avantages

- Pouvoir atteindre des endroits parfois inaccessibles autrement (points de vue, cours d'eau cachés, sommets...).
- Apprendre à se contenter de l'essentiel et profiter de la nature.
- Se dépenser physiquement et se dépasser. Ça entraîne la solidarité et de la cohésion de groupe.
- Développer des compétences pratiques : orientation, gestion de l'équipement, premiers secours, gestion du temps et planification, communication...

Combien de kilomètres par jour ?

Pour déterminer le nombre de kilomètres par jour, prenez en compte :

- l'objectif à atteindre ;
- le dénivelé ;
- l'état de forme du groupe ;
- la météo ;
- les endroits de logement ou camping, les points d'intérêts, les pauses nécessaires.

Sur terrain plat, des adolescent-es peuvent marcher 15 à 30 km par jour.

Avec un sac à dos en plus, il est préférable de ne pas viser trop de kilomètres par jour, surtout si vous marchez plusieurs jours d'affilée.

En montagne, la mesure se fait plutôt en **heures** de marche qu'en kilomètres. Des adolescent-es peuvent marcher 4 à 7 heures pour 500 à 1200 m de dénivelé.

Bienveillance et adaptation

Soyez attentifs les uns aux autres. Chacun a son propre rythme, condition physique et niveau de forme différent. En randonnée, l'essentiel est de s'adapter au plus lent sans le presser.

Randonner avec un âne : une aventure insolite

Le principe : vous marchez et l'âne porte les bagages (30-40 kg maximum).

Une fois sur place, vous prenez soin de votre compagnon à quatre pattes, enrichissant ainsi votre expérience.

Il est possible de trouver des adresses d'âniers sur internet. Tout vous est expliqué avant de partir. Différentes formules sont envisageables (un ou plusieurs jours, itinéraire libre ou proposé par l'ânier, randonnée accompagnée ou libre, etc.).

Pour compléter :

Fiches FAQ Pionniers

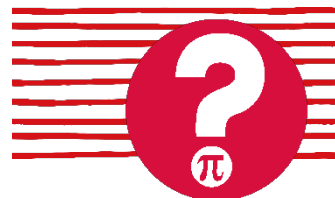
- Comment s'habiller pour la randonnée ?
- Comment faire son sac à dos ?
- Comment tracer un itinéraire ?
- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?
- Comment gérer l'intendance en camp itinérant ?
- Comment s'hydrater en randonnée ?
- Comment veiller au bien-être et à la sécurité des scout-es en camp itinérant ?
- Comment se préparer à l'aventure d'un camp itinérant ?
- Où dormir lors d'un camp itinérant ?

Sur lesscouts.be

- Contenu boîte de soins et trousse de secours

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Camp itinérant à vélo : comment le préparer ?

Dans cette fiche

- Les avantages d'un camp itinérant à vélo
- Combien de kilomètres par jour ?
- Comment s'équiper ?
- Des sites utiles

Pour te répondre

Avantages

- Explorer une région en couvrant une distance plus grande qu'à pied tout en utilisant un mode de déplacement écologique.
- Se dépenser physiquement et se dépasser. Ça entraîne la solidarité et de la cohésion de groupe.
- Développer des compétences pratiques : orientation, gestion de l'équipement, mécanique, premiers secours...

Combien de kilomètres par jour ?

Pour déterminer le nombre de kilomètres par jour, prenez en compte :

- l'objectif à atteindre ;
- l'état de forme du groupe ;
- la météo ;
- les endroits de logement ou camping, les points d'intérêts, les pauses nécessaires ;
- les imprévus (souci technique par exemple).

Planifiez des étapes de 30 à 50 km, ce qui permet de s'arrêter et de se reposer une partie de la journée. Si le terrain est plat et la météo favorable, vous pouvez envisager de parcourir une distance légèrement plus longue.

Bienveillance et adaptation

Soyez attentifs les uns aux autres. Chacun a son propre rythme, condition physique et niveau de forme différents. En groupe, l'essentiel est de s'adapter au plus lent sans le presser.

Conseils pour préparer un camp à vélo

Avant de partir

- Assurez-vous que chaque vélo est en bon état (pneus, freins, etc.).
- Ajustez la selle et le guidon (hauteur et inclinaison).
- Vérifiez l'équipement de votre vélo :
 - sonnette (obligatoire) ;
 - éclairage (obligatoire si la visibilité est inférieure à 200 m) ;
 - accessoires réfléchissants pour la nuit ;
 - feu supplémentaire ;
 - selle confortable, éventuellement avec une housse en gel ;
 - cadenas ;
 - sacoches imperméables (préférables à un sac à dos). Tout vélo peut être équipé d'un porte-bagage, et il existe aussi des petites remorques pour vélos ;
 - support GPS ou smartphone pour le guide.
- Pour le ou la cycliste :
 - gilet fluo ;
 - casque ;
 - trousse de secours ;
 - lunettes de soleil ;
 - gants ;
 - tour de cou ;
 - shorts cyclistes rembourrés ou legging. Les jeans et pantalons larges ne sont pas adaptés ;
 - kit de réparation : démonte-pneu, rustines et colle, chambres à air de réserve, pompe, graisse, clés Allen... ;
 - conseils vestimentaires : technique des 3 couches et matières respirantes.
- Entraînez-vous aux réparations courantes (crevaisons, remplacement d'un câble de frein, etc.).
- Entraînez-vous à rouler en groupe et plusieurs jours consécutifs lors d'un weekend de poste pour estimer le nombre de kilomètres faisables par jour et tester l'équipement.
- Planifiez l'itinéraire en l'encodant dans un GPS ou un smartphone. Imprimez éventuellement une copie de l'itinéraire version papier.

En route

- Choix des routes :
 - Préférez les routes avec pistes cyclables.
 - Privilégiez les routes de campagne avec peu de trafic.
 - Utilisez des itinéraires spécifiques tels que le RAVeL, les voies vertes ou les routes Euro-vélo.
 - En situation dangereuse, descendez du vélo, surtout en VTT.
 - En montagne, descendez du vélo côté montagne pour plus de sécurité.
- Sécurité des vélos :
 - Parquez les vélos dans des lieux sûrs.

- Utilisez de bons antivols.
- Un vélo gravé est plus facilement identifiable en cas de vol.
- Transports en commun :
 - Vérifiez les modalités pratiques (horaires, cout d'un billet vélo, nombre de vélos autorisés, réservation) avant d'emprunter les transports en commun.
 - Prévenez la gare de départ de votre voyage de groupe avec vélos.
 - Notez que les remorques à vélo peuvent être interdites dans les trains.

Pour compléter :

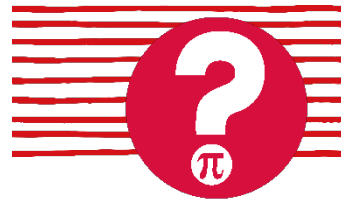
- Provélo : conseils, itinéraires en Belgique, formations pour apprendre à se déplacer en groupe.
- Le RAVeL.
- Les itinéraires de Rando-Vélo pour traverser la Wallonie sur des routes campagnardes (balisage avec des autocollants jaunes et bleus sur le bord des routes).
- Les points-nœuds : suivre les panneaux numérotés (selon l'itinéraire choisi au préalable).
- L'échappée transwallone ou L'échappée à vélo le long des canaux et des rivières.
- Hicycle Tour : parcours reliant des auberges de jeunesse en Belgique.
- Le réseau cyclable au Grand-Duché du Luxembourg ou l'office du tourisme luxembourgeois.
- Les Landelijke Fietsroutes pour traverser les Pays-Bas.
- Les Routes Euro Vélo : routes cyclables longue distance à travers l'Europe, calculateur d'itinéraire et les tracés GPX disponibles. 5 itinéraires passent même par la Belgique !
- Le réseau national des pistes cyclables en Angleterre.
- La Suisse à vélo.
- Véloroutes et voies vertes de France.
- Construire une remorque à vélo : fiche Vert le camp sur les transports en téléchargement sur lesscouts.be.

Fiches FAQ Pionniers :

- Comment tracer son itinéraire ?
- Comment veiller au bien-être et à la sécurité des scout-es en camp itinérant ?
- Comment s'habiller pour la randonnée ?
- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Camp itinérant en train : comment le préparer ?

Dans cette fiche

- Avantages d'un camp itinérant en train
- Conseils
- Formules possibles

Pour te répondre

Avantages

- Le train vous permet de voyager en groupe, en toute décontraction.
- Il permet de couvrir une certaine distance en limitant son empreinte carbone.
- Le train vous amène directement en centre-ville.
- Vous embarquez un gros sac à dos sans supplément bagage contrairement à l'avion.
- Les trains de nuit permettent, sur certains trajets, d'économiser des nuitées.

Conseils

- Réservez les billets plusieurs mois à l'avance pour bénéficier des meilleurs tarifs. Réservations ouvertes 4 mois à l'avance.
- Renseignez-vous auprès du service groupe de la SNCB.
- Dans certains trains, surtout sur les lignes touristiques très fréquentées, il est recommandé, voire obligatoire, de réserver des places assises. Sans réservation, et donc sans surcout, vous devrez parfois faire preuve de flexibilité : attendre le train suivant en espérant qu'il soit moins rempli.
- Embarquer un vélo sur le train, c'est possible à condition de réserver un billet vélo.
- Voyagez dans la courtoisie et la bonne humeur. L'expérience n'en sera que meilleure, pour vous comme pour les autres usagers.

Quelle formule ?

En Belgique, [tarifs avantageux pour les -26 ans](#) :

- Youth Ticket ou Youth Multi pour les trajets d'un jour.

- Youth Holidays, en juillet et août, voyages illimités pendant une semaine ou un mois, à mini prix.

En Europe :

- [Pass Interrail](#) : voyager dans un ou plusieurs pays européens, pendant une durée limitée. Le tarif jeune s'applique jusqu'à 27 ans.

Chacun doit disposer de son téléphone et y avoir installé au préalable l'application *Interrail*. Le trajet complet doit être validé dans l'application à l'avance. Assure-toi que tous les pionnier-es aient bien validé leur trajet.

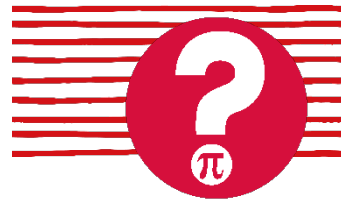
Pour compléter :

- [DiscoverEU](#)

La Commission européenne offre chaque année des pass, équivalents à l'Interrail, aux jeunes dans l'année de leurs 18 ans pour découvrir l'Europe en train. Période de candidatures ouverte en avril. Le bon plan pour les pionnier-es de 2^e année !

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Camp itinérant en voiture ou minibus : comment le préparer ?

Dans cette fiche

- Avantages d'un camp itinérant en voiture ou minibus
- Conseils
- Europcar

Pour te répondre

Avantages

- Autonomie et flexibilité horaire.
- Vous pouvez facilement vous rendre dans des lieux moins touristiques.
- Vous pouvez transporter un peu de matériel.

Conseils

- Respecte toujours les règles de circulation et équipements locaux. Ces règles varient d'un pays à l'autre. Renseigne-toi avant de partir (auprès de Touring, Bison futé ou des ambassades).
- Adapte ta conduite en fonction de l'environnement : densité de la circulation, routes en mauvais état, sinueuses ou encombrées...
- Informe les passagers des particularités de la route. Ils comprendront la nécessité de rester calmes pour permettre au conducteur de se concentrer.
- Prévois des pauses toutes les 1 h à 2 h et, si nécessaire, changez de conducteur ou conductrice.
- Invite les conducteurs à s'entraîner à manœuvrer si c'est un véhicule que vous ne connaissez pas (camionnette, minibus...)
- Opte pour des formats de bagages faciles à ranger dans une camionnette et permettant de ne pas empiéter sur la place et le confort des passager-es. Les sacs de voyage sont à préférer aux grands sacs à dos de randonnée. Prévois des petits sacs pour « combler les trous » et maximiser ainsi le rangement.

Location de véhicule Europcar

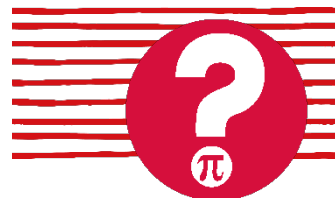
La fédération a conclu un partenariat avec la société Europcar pour la location de voitures et véhicules utilitaires. Europcar accorde à nos membres un certain nombre d'avantages pour toute location dans le cadre d'une activité scout.

Pour compléter :

- [Avantages et mode d'emploi pour effectuer une réservation Europcar](#)
- [Vias](#), le site de l'Institut belge de la sécurité routière

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Camp itinérant sur l'eau : comment le préparer ?

Dans cette fiche

- Avantages d'un camp itinérant sur l'eau
- Nombre de kilomètres par jour
- Conseils pour la navigation
- Construction d'un radeau

Pour te répondre

Avantages

- S'immerger dans la nature : vous pourrez observer la flore et la faune dans un environnement serein. Vous découvrirez des paysages uniques.
- Se dépenser physiquement et se dépasser. Ça entraîne la solidarité et de la cohésion de groupe.
- Développer des compétences pratiques : navigation, orientation, gestion de l'équipement...

Types d'embarcations

- kayak
- canoé
- voilier
- radeau
- standup paddle
- pack-raft
- petit bateau de plaisance
- pédalo
- etc.

Combien de kilomètres par jour en canoé ?

Pour déterminer le nombre de kilomètres par jour, prenez en compte :

- l'objectif à atteindre ;

- l'intensité du courant ;
- l'état de forme du groupe ;
- la météo ;
- les endroits de logement ou camping, les points d'intérêts, les pauses nécessaires.

En mode détente et avec un niveau débutant : 10 à 15 km par jour.

En mode plus sportif, avec un courant favorable : 15 à 25 km par jour.

Pagayer n'est pas une activité habituelle pour la majorité des pionnier-es. Mieux vaut tabler sur 15 km par jour maximum, surtout si vous prévoyez plusieurs jours d'affilée en canoé.

Bienveillance et adaptation

Soyez attentifs les uns aux autres. Chacun-e a son propre rythme, condition physique et niveau de forme différent. En groupe, l'essentiel est de s'adapter au plus lent sans le presser.

Conseils

- Respect de la réglementation :
 - Informez-vous sur les règles de navigation de votre pays de destination auprès de la fédération nationale de canoé-kayak ou un club local.
 - Louez auprès d'un prestataire officiel pour obtenir un itinéraire et une formation de base.
 - Choisissez des cours d'eau où la navigation est autorisée pour votre embarcation. Vérifiez le niveau d'eau et le courant.
- Compétences en natation : assurez-vous que chacun-e sache nager. Posez la question prudemment pour éviter toute stigmatisation. Si quelqu'un ne sait pas nager, trouvez des alternatives pour maintenir l'activité.
- Qualifications requises : pour certaines activités comme le rafting ou la voile, une personne qualifiée ou brevetée doit être présente.
- Météo : reportez l'activité si les conditions climatiques ne sont pas optimales.
- Sécurité : portez un gilet de sauvetage et emportez un sifflet pour signaler un problème.
- Équipement :
 - Un bidon étanche protégera vos objets de valeur. Attachez-le solidement à votre embarcation.
 - Chaussures d'eau.
 - Cartes, de préférence plastifiées, pour vous guider.
 - Pour les voyages de plusieurs jours, apportez de quoi cuisiner et camper.
- Communication : ayez un moyen de communication pour alerter rapidement les secours en cas de besoin.
- Protection solaire : lunettes, chapeau, crème solaire résistante à l'eau.

Construction d'un radeau

Si vous construisez vous-mêmes un radeau, il doit être :

- insubmersible (testez-le avec passager-es et bagages) ;
- résistant aux chocs (surtout pour les systèmes gonflables) ;
- équipé de lignes de vie (cordes solides courant le long du radeau pour pouvoir s'y agripper), d'un cordage d'amarrage et d'un système permettant de l'attraper ou le soulever.

Tu peux trouver des plans de radeaux sur internet.

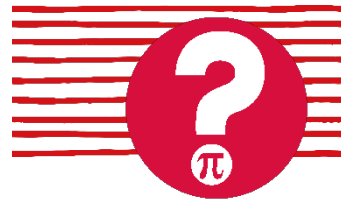
Pour compléter :

FAQ Pionniers

- Comment veiller au bien-être et à la sécurité des scout-es en camp itinérant ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Randonnée en montagne : comment la préparer ?

Dans cette fiche

- Encadrement nécessaire ou pas ?
- Conseils pour la préparation
- Sécurité

Pour te répondre

La montagne est un terrain de jeu délicat où les imprévus sont fréquents et peuvent fortement impacter votre sortie. Voici comment bien se préparer.

L'encadrement

- L'encadrement doit être adapté en fonction du niveau des participant-es et de la difficulté de la randonnée : deux adultes au minimum, idéalement trois. En cas de souci, l'un d'eux peut alors quitter le reste du groupe.
- Randonnées de basse ou moyenne montagne (maximum 2 000 mètres d'altitude) sur chemins faciles : pas d'encadrement particulier.
- Randonnées en haute montagne (+ 2 000 mètres d'altitude), sur glaciers, sur zones enneigées, etc. : encadrement par du personnel qualifié (brevet national de guide de montagne ou aspirant guide). Une préparation minutieuse et tout le matériel requis sont indispensables.
- Activités spécifiques : les guides de montagne sont obligatoires pour des activités telles que la via ferrata, la marche sur glacier, le canyoning, etc.

Préparation

- Pour des conseils : adressez-vous aux fédérations alpines ou de montagne, aux clubs alpins et aux offices du tourisme.
- Adaptation au groupe : prévoyez une randonnée adaptée au groupe en termes de distance, d'altitude et de durée.
- Parcours : examinez attentivement le parcours au préalable pour éviter les risques d'erreur en cours de route.

Conseils de sécurité

Avant de partir

- Laissez obligatoirement à une personne de confiance la liste des participant-es, un numéro de contact, l'itinéraire et l'horaire précis. Cette personne doit pouvoir communiquer ces informations aux services de secours si nécessaire.
- Ne laissez pas une personne partir seule.
- Partez dans des conditions météo favorables et consultez les prévisions météo fournies par les services publics ou affichées dans les offices du tourisme. Un conseil : partez tôt le matin, car les orages éclatent souvent en fin de journée en été.

Pendant la randonnée

- Suivez des chemins balisés.
- Attention aux couloirs d'éboulis : avancez avec précaution pour éviter que les cailloux ne blessent les randonneurs en contrebas.
- En cas de doute sur votre itinéraire, de météo changeante, de personne en difficulté, de retard, faites demi-tour.
- Numéros de secours : emportez avec vous les numéros de téléphone des services de secours, notamment le 112 (numéro de secours européen).

En cas de survol par un hélicoptère de secours

- Besoin d'assistance : levez les deux bras en forme de Y (pour Yes).
- Pas besoin d'aide : levez le bras gauche et gardez le droit le long du corps (pour No).

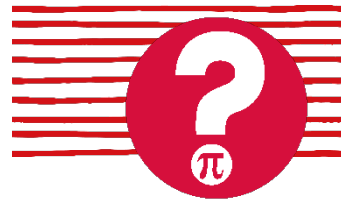
Pour compléter :

Fiches FAQ Pionniers

- Camp itinérant à pied : comment le préparer ?
- Comment tracer son itinéraire ?
- Comment veiller au bien-être et à la sécurité des scout-es en camp itinérant ?
- Comment faire son sac à dos ?
- Comment gérer l'intendance en randonnée ?
- Comment s'hydrater en randonnée ?
- Où dormir lors d'un camp itinérant ?
- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Comment faire son sac à dos ?

Dans cette fiche

- Quel modèle choisir ?
- Comment faire son sac intelligemment ?

Pour te répondre

Pour randonner confortablement, il est essentiel de bien choisir et organiser son sac à dos.

Choisis le bon modèle

- Taille du sac : maximum 60 L pour éviter de prendre trop d'affaires.
- Ergonomie : sangles et ceinture réglable pour mieux répartir la charge et soulager les épaules.
- Protection contre la pluie : le fond du sac doit être solide et étanche pour pouvoir le déposer par terre. Une housse de protection est utile en cas de pluie.
- Systèmes d'attaches solides.

Quelques astuces pour faire ton sac intelligemment

- Veille au poids de ton sac : entre 10 et 15 kg ou 20 % de ton poids.
- Répartis le matériel commun entre les membres du groupe.
- Sélectionne l'essentiel.
- Choisis des objets compacts et légers. Par exemple, réduis le poids de ta trousse de toilette en prenant des échantillons.
- Choisis des objets multifonctionnels : un pull servant aussi d'oreiller, un couteau suisse, un pantalon convertible en short...
- Prends de la poudre à lessiver plutôt que trop de vêtements.
- Place ce qui pèse le plus lourd au milieu du sac, le plus près possible du dos.
- Range ce dont tu auras besoin dans la journée dans le haut du sac (veste imperméable, polaire) ou dans les poches en équilibrant le poids à gauche et à droite (boussole, canif, crème solaire, trousse de soins, gourde, lunettes de soleil...).
- Emballe tes vêtements et ton sac de couchage dans des sacs poubelle ou sachets en plastique. Ils seront protégés de la pluie et de l'humidité.

- Mets un maximum de choses à l'intérieur du sac pour éviter les pertes en cours de route. La tente peut être accrochée sous le sac.

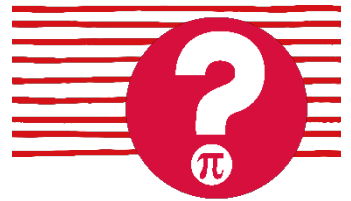
Pour compléter :

FAQ Pionniers

- Camp itinérant à pied : comment le préparer ?
- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Comment s'habiller pour la randonnée ?

Dans cette fiche

Des informations utiles sur :

- les chaussures
- les chaussettes
- les vêtements

Pour te répondre

Voici des conseils pratiques pour bien s'équiper avant une randonnée.

Chaussures

- Choisis le modèle de chaussures en fonction du terrain (plat ou dénivelé plus ou moins important).
- Vérifie les caractéristiques suivantes :
 - solidité et rigidité ;
 - imperméabilité ;
 - propriétés de thermorégulation, d'évacuation de l'humidité et de la transpiration ;
 - semelle permettant une bonne adhérence sur des terrains variés ;
 - la tige de la chaussure (du talon vers la cheville) : suffisamment haute et rembourrée pour maintenir ton pied correctement ;
 - la pointure : l'ongle du gros orteil ne doit pas toucher le bout de la chaussure. Ton pied ne doit pas glisser vers l'avant en position de descente (fais le test sur un plan incliné). Tu dois pouvoir insérer un pouce entre le talon et l'arrière de la chaussure.
- Fais l'essayage avec des chaussettes de randonnée adaptées.
- Fais l'essayage en fin de journée, lorsque les pieds sont fatigués et gonflés. Le matin, un pied ferme et reposé peut fausser l'essayage d'une demi-pointure.
- Porte tes chaussures à l'avance si elles sont neuves.

Chaussettes

Avoir de bonnes chaussettes de randonnée est tout aussi crucial que de bonnes chaussures. Voici pourquoi :

- les chaussettes respirantes évacuent la transpiration vers l'extérieur de la chaussure ;
- les matières synthétiques évacuent l'humidité, contrairement au coton qui la retient.

Comment éviter les ampoules ?

- Investis dans des chaussettes spécialement conçues pour éviter les ampoules.
- Applique de la pommade sur tes pieds plusieurs jours avant le départ pour renforcer la plante des pieds.
- Protège les zones sensibles avec des pansements hydrocolloïde (Compeed ou marque similaire).

Vêtements

Connais-tu la technique des trois couches ?

1. La première couche : respirante (évacuation de la transpiration)

En contact direct avec la peau, cette couche doit éviter la sensation de froid en gardant la peau au sec. Exemple : un teeshirt en microfibre.

2. La deuxième couche : isolante

Elle retient la chaleur corporelle le mieux possible. Exemple : un pull (polar, laine, sweat...).

3. La troisième couche : imperméable et coupe-vent

C'est la couche la plus extérieure. Elle protège de la pluie et du vent, avec une bonne respirabilité.

Conseils pour le choix des vêtements

- Évite les vêtements en coton : le coton absorbe l'humidité et sèche lentement, ce qui peut te refroidir dès que l'activité corporelle diminue.
- Opte pour des vêtements qui évacuent rapidement la transpiration. La microfibre (séchage rapide) ou encore le mérinos sont des matières à privilégier.
- Évite de porter des vêtements trop chauds, car ils provoquent une transpiration excessive.
- Équipe-toi d'un pantalon de randonnée (respirant, séchage rapide et longueur modulable grâce aux tirettes).
- À la fin d'une journée d'activités, change de teeshirt pour être au maximum au sec.
- Réduis le poids de ton sac à dos en transportant peu de vêtements, quitte à faire une petite lessive de temps en temps.

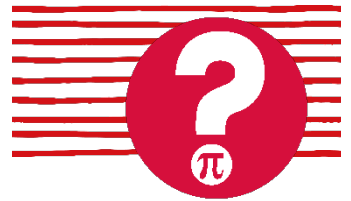
Pour compléter :

Fiches FAQ Pionniers

- Camp itinérant à pied : comment le préparer ?
- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?
- Comment faire son sac à dos ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Comment gérer l'intendance en randonnée ?

Dans cette fiche

- Des conseils et des idées de repas pour manger équilibré
- Des conseils pour organiser l'intendance (matériel, courses...)

Pour te répondre

Manger équilibré

Manger équilibré est crucial en randonnée en raison de l'effort physique soutenu.

Les glucides (pâtes, riz, pommes de terre) sont le carburant des muscles. Combinez sucres rapides et sucres lents. Associez-les à des protéines et des graisses saines.

Attention aux scout-es qui ont des régimes alimentaires spécifiques. Il faut penser à varier pour eux aussi, en respectant leurs contraintes. Le meilleur atout, c'est de leur demander ou de demander des conseils à leurs parents.

Quelques idées pour vos repas

Petit-déjeuner

- flocons d'avoine
- pain avec garniture salée ou sucrée (miel)
- yaourt
- riz au lait
- banane
- noix

Collations

- fruits frais ou secs
- pain avec garniture sucrée ou salée
- pâtes de fruits

- pain d'épice
- biscuits
- barres de céréales
- barres énergétiques

Repas

- Sandwichs ou tortillas garnis de légumes chauds ou froids avec :
 - fromage
 - maquereau ou thon en boîte
 - dés de poulet
- Pâtes (cuisson rapide) ou semoule chaudes garnies de :
 - légumes (poivrons, courgettes...)
 - sauce tomate en pot
 - viande grillée au feu
- Pâtes (cuisson rapide) ou semoule froides garnies de :
 - thon
 - jambon sec
 - tomates, maïs, concombre...

Nourriture de trekking

- Repas lyophilisé à réhydrater (nouilles, riz...)
- Soupes en sachet
- Purée en flocons

C'est léger à transporter. C'est simple à préparer (ajouter de l'eau chaude). Ça peut dépanner si un magasin est fermé ou qu'une auberge ne peut accueillir votre groupe.

Conseils pratiques pour cuisiner

- Évitez la nourriture trop périssable si vous marchez de longues heures.
- Prévoyez la quantité d'eau nécessaire pour cuire votre repas.
- Emportez un peu de sel et de poivre en sachet.
- Prévoyez la quantité d'eau nécessaire pour faire la vaisselle (avec un produit écologique).
- Limitez les emballages pour alléger votre sac.

Règlementation et sécurité

Feu : généralement interdit dans les réserves ou parcs naturels pour limiter les risques d'incendie et les perturbations de l'environnement naturel. Des zones peuvent toutefois être autorisées.

Réchauds : parfois interdits à certaines périodes estivales. Renseignez-vous à l'avance pour ne pas être pris au dépourvu et risquer une amende.

Attention si vous prévoyez de cuisiner au gaz :

- Bonbonnes de gaz : même petites, elles sont encombrantes. Elles ne peuvent pas être transportées en avion. Dans ce cas, il faut les acheter sur place.
- Dans certains pays, l'approvisionnement en gaz peut être compliqué. Il existe des réchauds multicarburant (gaz ou essence).

Distance de sécurité : éviter de cuisiner à proximité de la tente : la toile est très inflammable.

Comment économiser du gaz ?

- N'utilisez pas trop d'eau pour cuire des pâtes ou du riz.
- Mettez un couvercle pendant la cuisson.
- Mettez le réchaud à l'abri du vent ou utilisez un pare-vent. Vous pouvez fabriquer un pare-vent avec des feuilles de papier aluminium.
- Optez pour des aliments à cuisson rapide.
- Évaluez le gaz qu'il vous reste en cours de route et adaptez votre utilisation au fur et à mesure. Il vaut mieux se passer d'un café ou d'un thé un midi et pouvoir manger des pâtes cuites le soir.

Faire les courses

Anticipez

- **Repérage** : lors de la préparation de votre itinéraire, identifiez les points d'approvisionnement possibles.
- **Fréquence des courses** : estimez la fréquence à laquelle vous pourrez faire des courses. En itinérance, il est conseillé de ne pas transporter de nourriture pour plus de deux jours afin de limiter le poids des sacs, sauf si vous avez un soutien logistique (comme un-e intendant-e avec une camionnette).
- **Stock de sécurité** : ayez toujours deux jours de nourriture, convenant à tous les régimes alimentaires du groupe, avec vous. Ça vous évitera de vous retrouver le ventre vide en cas de pépin.

Achetez malin

- **Légèreté** : préférez les sachets aux conserves pour réduire le poids et l'encombrement.
- **Achats locaux** : favorisez les commerces locaux plutôt que les grandes surfaces. Cela soutient l'économie locale et vous permet de goûter aux spécialités du coin.

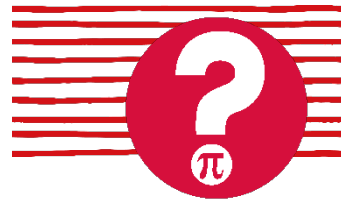
Pour compléter :

Fiche FAQ Pionniers

- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Comment s'hydrater en randonnée ?

Dans cette fiche

- L'importance d'une bonne hydratation
- Quelles boissons choisir ?
- Comment bien s'hydrater ?
- Comment se ravitailler en eau ?

Pour te répondre

Pourquoi est-ce important ?

- L'eau contribue au bon fonctionnement de l'organisme et permet de réguler la température corporelle. Elle contribue à optimiser la performance physique.
- La déshydratation est un risque majeur, surtout par temps chaud et à haute altitude où l'air est plus sec.
- Les premiers **signes de la déshydratation** sont la soif, la bouche sèche, l'urine foncée, la fatigue, les vertiges, les maux de tête, les crampes musculaires.

Que boire ?

- Eau : source principale d'hydratation.
- Boissons sucrées : à consommer avec modération.

Avantages :

- Pendant : une boisson sucrée peut être un apport rapide d'énergie grâce au glucose. Utile en cas d'effort intense ou pour prévenir l'hypoglycémie.
- Après : à la suite d'une randonnée intense, une boisson sucrée peut aider à reconstituer à posteriori les réserves de glycogène (la forme stockée de glucose) dans les muscles.

Inconvénients :

- Une boisson sucrée contient des quantités élevées de sucre et est calorique.
- Elle n'apporte pas les nutriments nécessaires pour une énergie durable.
- Elle peut causer des pics et des chutes rapides de la glycémie, entraînant une fatigue rapide.
- Son effet diurétique peut entraîner une déshydratation.

Alternatives :

- Boissons isotoniques : conçues pour réhydrater et fournir de l'énergie sans causer les déséquilibres que peuvent provoquer les boissons uniquement sucrées.
- Jus de fruits dilués :
Exemples :
40 cl de jus de raisin + 60 cl d'eau + 1 g de sel par litre.
50 cl de jus de pomme + 50 cl d'eau + 1 g de sel par litre.

À éviter

- Boissons énergisantes
Elles sont déconseillées malgré leur coup de boost rapide.
 - Elles ont tous les inconvénients des boissons sucrées.
 - Elles peuvent causer des troubles digestifs.
 - La combinaison de caféine et de taurine peut entraîner une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, ce qui peut être dangereux lors d'activités physiques intenses.
- Boissons alcoolisées
 - Effet diurétique : elles entraînent la déshydratation.
 - Effort physique : elles diminuent les capacités d'endurance. Elles affectent la force et la coordination musculaire.
 - Sécurité : l'alcool affecte le cerveau. Il peut altérer le jugement, la réactivité, la coordination et même entraîner des prises de décision inappropriées.
 - Santé : risque de problème digestif et impact sur l'approvisionnement énergétique du corps.
 - L'alcool dilate les vaisseaux sanguins, augmentant la perte de chaleur corporelle. En milieu froid, cela peut conduire à l'hypothermie.
 - Boire un verre d'alcool **après une randonnée** peut être une façon agréable de se détendre et de célébrer un accomplissement, à condition d'être **d'abord bien hydraté-e, d'avoir mangé quelque chose et de consommer de manière modérée et responsable**. Prenez en compte votre état de fatigue et vos besoins en récupération pour éviter tout impact négatif sur votre santé et votre bien-être.

Quelle quantité d'eau prévoir ?

- Faites en sorte que chaque personne emporte **au moins 2 litres d'eau** dans son sac pour la journée.
- Estimez la quantité d'eau à emporter en fonction des **points de ravitaillement** possibles et prévoyez toujours une **marge de sécurité**.
- Pensez également à la quantité d'eau nécessaire pour **cuisiner**.

Comment se ravitailler en eau ?

- L'eau du robinet : vérifiez toujours si elle est potable.
- L'eau des fontaines : c'est généralement indiqué si elle est potable. En cas de doute, abstenez-vous.
- L'eau de source : ne la consommez que si elle semble propre et claire. Par précaution, utilisez un moyen de purification :
 - Faites bouillir l'eau.

- Utilisez des pastilles purifiantes (et suivez bien le mode d'emploi pour une purification optimale).
- Utilisez une paille ou une gourde filtrante.

Quand boire ?

- **Fréquence** : buvez quelques gorgées toutes les demi-heures (ou plus souvent si nécessaire) plutôt qu'une grande quantité lors de pauses moins fréquentes. N'attendez pas d'avoir soif pour boire.
- **Lors des pauses**, absorbez des **aliments riches en eau** (agrumes, melon, pastèque, tomate, concombre) ou d'autres boissons (infusion, bouillon).
- **Le soir** : à l'arrivée, buvez abondamment.

Pour compléter :

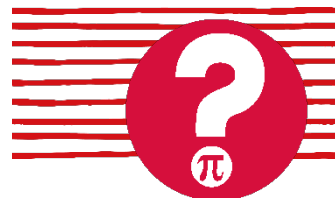
- [Position fédérale sur l'alcool](#)

Fiche FAQ Pionniers

- Comment gérer l'intendance en randonnée ?
- Comment veiller au bien-être et à la sécurité des scout-es en camp itinérant ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?

Dans cette fiche

- Liste récapitulative du matériel à prévoir pour un camp itinérant

Pour te répondre

Le matériel est incontournable. Selon le type de camp, il est variable. Cette liste est non exhaustive. À toi de te l'approprier et de l'ajuster aux besoins de ta section et de ton projet de camp.

Matériel personnel

- Sac à dos avec housse de pluie
- Vêtements adaptés et uniforme
- Chaussures et chaussettes adaptées
- Veste imperméable (ou poncho, cape de pluie)
- Trousse de toilette
- Essuie en microfibre
- Gant de toilette (et lingettes)
- Sac à linge en tissu
- Crème solaire
- Stick à lèvres
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Médicaments personnels
- Répulsif anti-insectes, anti-tiques
- Gamelle et couverts
- Gourde (filtrante si nécessaire)
- Canif
- Documents d'identité et administratifs pour camper à l'étranger
- Smartphone avec chargeur (solaire) et éventuellement batterie

Matériel d'intendance

- Nourriture adaptée au transport (poids) et à l'effort (énergétique)
- Casserole
- Couverts
- Réchauds et bonbonnes
- Pastilles pour désinfecter l'eau
- Briquet ou allumettes
- Produit vaisselle
- Éponge et essuie

Matériel de camping

- Sac de couchage ou « sac à viande » (drap-housse) si logement en auberge
- Matelas ou mousse
- Tente
- Lampe de poche

Matériel de randonnée

- Carte
- GPS et copie papier de l'itinéraire
- Boussole
- Jumelles

Matériel de sécurité

- Smartphone (prévoir un chargeur et des endroits où il est possible de le recharger)
- Liste papier des numéros de téléphone importants
- Trousse de soins (avec couverture de survie, aspi venin...)
- Sifflet
- Gilet fluo
- Casque (pour les cyclistes)
- Cadenas

Matériel multiusage

- Ruban adhésif qui peut servir à plusieurs choses (réparer une tente par exemple)
- Canif
- Corde
- Kit réparation vélo
- Sac poubelle
- Papier WC

Matériel d'animation (il varie en fonction des activités prévues)

- Papier et bics
- Jeu de cartes ou autres jeux qui prennent peu de place

Pour compléter :

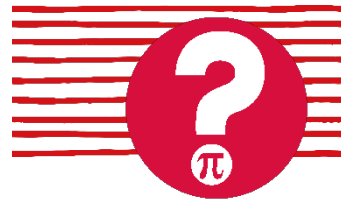
- [Documents utiles pour camper à l'étranger](#)

Fiches FAQ Pionniers

- Comment faire son sac à dos ?
- Comment gérer l'intendance en randonnée ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Où dormir lors d'un camp itinérant ?

Dans cette fiche

- Quels logements choisir ?
- Conseils pour vos logements
- Camping sauvage et bivouac : quelles différences ?
- Comment choisir une tente de randonnée ?

Pour te répondre

Quels logements choisir ?

- Centres scouts : hébergement sous bâtiment ou en camping. Les rencontres scoutées internationales y sont favorisées. Adresses et contacts disponibles auprès du service International de la fédération
- Auberges de jeunesse
- Campings
- Gîtes ;
- Refuges
- Bivouac (voir définition ci-dessous)
- Locaux d'autres scouts
- ...

Conseils pour vos logements

Réservations

- Réservez vos logements, surtout l'été.
- Auberges de jeunesse : vérifiez que les mineurs sont acceptés. Parfois, une autorisation écrite des parents est obligatoire.

Recherche de dernière minute

- Respect et courtoisie : solliciter les habitants pour trouver un logement à la dernière minute s'apparente à de la mendicité. Dans certains pays, cela est considéré comme irresponsable et dangereux, notamment pour les mineurs. Si c'est votre seule option, faites-le en journée, avec courtoisie et respect. Proposez une action de service pour remercier les personnes qui vous aident.

- Les cabines ou shelters en Scandinavie : dans ces pays, des abris sont à disposition des voyageurs. Si vous n'êtes pas seuls, montez votre tente à côté pour laisser la place aux voyageurs solos ou aux familles.

Camping sauvage et bivouac : quelles différences ?

Camping sauvage	Bivouac
Définition Loger sous tente ou à la belle étoile, en pleine nature, en dehors d'un emplacement aménagé.	Définition Loger sous tente pour une seule nuit, entre l'heure précédant le coucher du soleil et l'heure suivant le lever du soleil.
Règlementation Interdit dans la plupart des pays européens. Autorisé en Norvège, Suède, Écosse (Highlands). Éloignez-vous des habitations et respectez l'environnement. Respecter les règles locales relatives aux feux.	Règlementation Toléré dans certains pays, régions ou parcs naturels. Parfois, des zones de bivouac sont spécifiquement aménagées : espace pour les tentes, tables de pique-nique, point d'eau, toilette sèche, espace pour le feu...

Vérifiez toujours les conditions de campement. Elles varient d'un pays à l'autre.

Renseignez-vous à l'avance sur les zones de bivouac accessibles auprès des offices du tourisme, sur les sites web officiels des parcs nationaux et réserves naturelles, auprès des clubs alpins et des associations locales de randonnée...

Comment choisir une tente de randonnée ?

Optez pour des tentes légères et transportables.

- Capacité : choisissez des tentes légères conçues pour une à trois personnes maximum.
- Répartition du poids : répartissez les éléments de la tente entre les occupant-es pour alléger la charge de chacun-e. Emballez soigneusement chaque partie pour les protéger durant le transport.

Espace

- Dimensions : prévoyez 70 à 80 cm de large par personne pour un confort optimal. Assurez-vous que la taille des matelas convient à l'espace disponible.
- Rangement : gardez de l'espace pour les sacs et autres équipements.
- Avancée : optez pour une tente avec une avancée car elle offre un espace de rangement supplémentaire pour les chaussures, les sacs et autres équipements.

Montage

- Testez à l'avance : choisissez des tentes faciles à monter et démonter.
- Assurez-vous que la tente soit complète. Emportez quelques sardines de réserve.
- Vérifiez l'imperméabilité de la tente avant de partir.

Confort

- Tapis de sol : pour plus de confort, choisissez un tapis de sol relativement épais pour isoler du froid et de l'humidité du sol.
- Toile occultante : optez pour des tentes avec toile occultante, elles offrent plus de confort aux personnes sensibles à la lumière.

Pour compléter :

- [Contacter des scouts à l'étranger](#)
- Pour des adresses de centres scouts à l'étranger, contactez le service International : inter@lesscouts.be

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.



Plus de ressources :

