

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	54 (1997)
Heft:	6
Artikel:	Bivouaquer avec un groupe : la randonnée en montagne : une fascinante aventure
Autor:	Tiefenbacher, Martin
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997977

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bivouaquer avec un groupe

La randonnée en montagne: une fascinante aventure

Martin Tiefenbacher, expert J+S Excursions et plein air

Traduction: Dominique Müller

Photos: Martin Tiefenbacher



... et ils cheminent, portant leur lourd fardeau...

Avoir le privilège d'assister au lever du soleil sur un panorama d'une beauté à couper le souffle, voilà sans doute la récompense suprême d'une semaine de randonnée en montagne... surtout lorsque l'on dort toutes les nuits sous tente ou à la belle étoile! Emotions et sentiments de bonheur intenses garantis à condition, toutefois, de respecter certains critères pour éviter que l'expédition ne tourne au cauchemar... Cet article a donc pour objectif de vous guider dans vos préparatifs, afin d'offrir aux participants le souvenir d'une extraordinaire aventure...

Qui n'a pas fantasmé un jour ou l'autre sur ces passionnantes récits relatant expéditions au Népal, trekkings dans les Andes et autres randonnées en Nouvelle-Zélande? Pourtant, inutile d'aller au bout du monde pour réaliser ses rêves! On peut très bien rester en Suisse et s'offrir une de ces fantastiques «Great Walks» qui nous emmènera, au prix de quelques efforts tout de même, loin de toute civilisation. Les alpinistes chevronnés qui, pour une fois, abandonneront leurs sommets pour goûter au charme particulier du bivouac, ne regretteront pas d'avoir troqué le refuge pour le plaisir de dormir sous tente ou à la belle étoile. L'aventure est à portée de tous ceux qui savent éveiller leur sens à la nature et obéir à ses lois.

Des vacances d'un autre type

Mais l'attrait d'une telle randonnée ne se limite pas à l'aspect «carte postale» de l'aventure, avec vue imprenable sur les plus hauts sommets et couchers de soleil idylliques en direct du sac de couchage. C'est aussi l'occasion de sortir des «sen-

tiers battus» et d'emprunter des itinéraires peu ordinaires, de percevoir la nature sous une autre dimension, par exemple en observant des animaux sauvages ou en savourant l'exceptionnelle qualité du silence, loin des hordes de touristes. C'est encore la saveur incomparable d'un risotto rustique, mijoté sur un frêle réchaud à essence, la chaleur des conversations amicales qui se poursuivent jusqu'à une heure avancée et la contemplation sans cesse renouvelée de ce ciel étoilé qui semble briller de mille feux... Partir bivouaquer en montagne, c'est découvrir ou redécouvrir une autre manière de vivre, qui privilégie l'instant présent, c'est se soumettre aux humeurs changeantes du temps, c'est réapprendre à vivre, l'espace de quelques jours, une vie simple mais libérée de l'emprise de la société de consommation, en harmonie avec la nature et respectueuse de l'environnement.

Pour les randonneurs expérimentés

Organiser une randonnée en montagne exige des connaissances et des pré-

paratifs spécifiques. Cette aventure, relativement difficile, s'adresse surtout à des jeunes ou des adultes qui ont déjà l'expérience de la randonnée. Il est préférable, avant de se lancer dans une aventure plus ambitieuse, de débuter par des randonnées d'un week-end ou de plusieurs jours sur le Plateau, dans le Jura ou les Préalpes, afin de récolter le maximum d'expériences. Si la monitrice ou le moniteur responsable possède les connaissances théoriques et les capacités pratiques requises, on peut alors franchir le pas et s'aventurer en haute montagne.

Les préparatifs

La marche ininterrompue, dans des conditions parfois difficiles, représente un véritable défi pour les responsables et les participants. Il est donc impératif de prendre toutes les précautions nécessaires si l'on veut éviter que l'aventure tourne au cauchemar! Tout d'abord, il faut que tous les participants adhèrent pleinement au projet, car seuls des randonneurs enthousiastes et motivés sont capables de déployer la persévérance et la bonne volonté nécessaires à la réussite de l'entreprise.

Ensuite, il est important d'intégrer les participants le plus tôt possible dans les préparatifs et de leur confier un rôle actif dès la phase de planification. Leurs idées et leurs propositions peuvent exercer une influence sur le programme de la randonnée et l'on sait que la participation active des membres du groupe est un élément important de la réussite de l'excursion. Ainsi, une collaboration fructueuse peut s'avérer utile lors du choix et du tracé de l'itinéraire, notamment lorsque plusieurs parcours entrent en ligne de compte. D'autres sujets méritent également d'être discutés au préalable avec les participants: la longueur des étapes journalières, la planification des horaires et le programme des activités après la marche. Ainsi, les participants seront parfaitement informés du programme à remplir et des attentes formulées par les responsables. Il est également judicieux de composer ensemble le plan des menus et de prévoir une réunion d'information sur l'équipement indispensable à emporter pour la randonnée. Les responsables pourront encore étoffer les préparatifs en expliquant aux participants le comportement à adopter et les précautions à prendre pour respecter la nature et l'environnement, mais aussi les avertir des risques et des dangers inhérents à ce type d'expédition. Il est fortement conseillé de déléguer le maximum de tâches aux membres du groupe, car cela contribue à forger l'esprit d'équipe et renforce leur sens des responsabilités. Ainsi, les participants se verront confier la planification des horaires et l'organisation du voyage, les commandes et les achats de denrées alimen-

taires ou s'occuperont de réunir l'équipement nécessaire (tentes, ustensiles de cuisine, etc.).

Mener un groupe

Encadrer un groupe pour les préparatifs est un bon début, mais encore faut-il savoir le guider prudemment durant toute la durée de l'expédition. Le fait que les participants se connaissent et n'aient pas à «composer» avec toutes les phases inhérentes à la dynamique de groupe présente un avantage majeur. De leur côté, les responsables devront eux aussi se remettre en question et réfléchir à certains aspects psychologiques: jusqu'à quel point sont-ils capables de se départir de leur rôle de leader? Sauront-ils modifier le caractère quelque peu dominateur de leur fonction et confier des responsabilités grandissantes aux participants, au fur et à mesure de l'expérience acquise, tout en restant conscients des devoirs et des responsabilités qui leur incombent en tant que moniteurs? De nombreuses questions méritent d'être abordées, discutées et analysées de façon critique au préalable: comment se comporter avec les randonneurs les plus lents? Faut-il former des groupes de niveaux? A quels moments prévoyons-nous des pauses? A quels endroits allons-nous nous attendre? Y-a-t-il un équilibre entre l'activité sportive et les phases de récupération? Faut-il organiser des itinéraires supplémentaires pour les «infatigables»? Les randonneurs respectent-ils tous les règles d'hygiène? Qui s'occupe de la cuisine? Voit-on des clans se former? Qui décide de la répartition des participants dans les tentes? Comment gérer la ponctualité? Quel comportement adopter dans les moments critiques (par exemple, si le temps se dégrade brusquement, si un participant est blessé, si l'état des chemins rend la marche impossible, si quelqu'un est à bout de force et n'a plus le courage de continuer, etc.)?

Très important: les responsables devraient toujours évaluer l'état psychique et physique des participants, afin de pouvoir intervenir au bon moment et de façon appropriée si besoin est – tâche très difficile, et qui ne peut réussir que si le moniteur est réellement capable de «communiquer» avec le groupe et de suivre le déroulement de l'expédition avec un sens aigu de l'observation. Cette tâche est plus facile à réaliser avec un groupe restreint, raison pour laquelle les groupes de huit à douze personnes sont idéaux pour la randonnée en montagne. Je sais, pour en avoir fait l'expérience, combien il est délicat de guider un groupe plus important. Encadrer un groupe, dans tous les sens du terme, requiert des aptitudes spécifiques et un sens inné pour interpréter le «non-dit». Voici quelques critères d'observation possibles: un membre du groupe a-t-il le sentiment de ne pas «être à la hauteur»?

Toutes les personnes sont-elles vraiment bien intégrées dans le groupe? Un participant souffre-t-il d'une légère blessure (par exemple des ampoules)? D'autres souffrent-ils du froid pendant la nuit?

Il est également conseillé de limiter la taille du groupe pour des raisons d'organisation: en effet, il s'avère souvent difficile de trouver, à quelque 2300 mètres d'altitude, un emplacement susceptible d'accueillir plus de trois à quatre tentes.

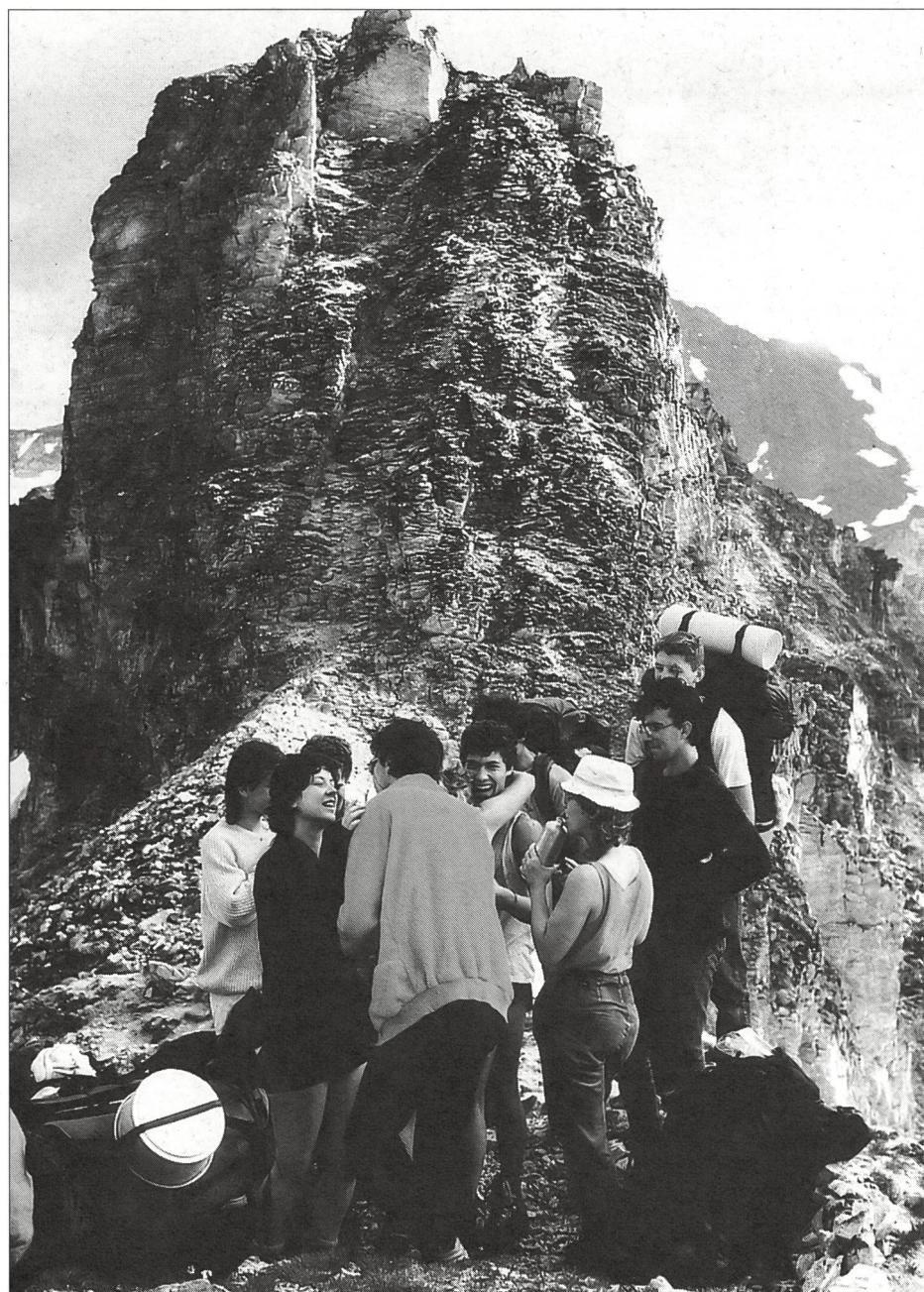
Souplesse et sensibilité

Tout responsable digne de ce nom doit être doté de certaines qualités indispensables: faire preuve d'une grande souplesse, être capable de s'affirmer dans des situations inhabituelles et prendre des décisions rapides dans des cas bien précis. Une monitrice ou un moniteur qui sait observer d'un œil exercé les phénomè-

nes de dynamique de groupe qui se produisent pendant la randonnée anticipe et maîtrise mieux les éventuels conflits; il lui faudra alors les neutraliser en entamant le dialogue et intervenir avec tout le «doigté» nécessaire pour ne pas froisser les susceptibilités, si possible avec la participation de tout le groupe. Une autre méthode qui a fait ses preuves consiste à dresser le «bilan de la journée»: le groupe se réunit le soir, après le souper et discute de la journée écoulée; c'est l'occasion d'évoquer les expériences, les émotions, positives et négatives, d'échanger des idées, et en même temps d'aborder le programme du lendemain.

Faire participer le groupe aux décisions

Lorsque les participants se sentent pris au sérieux et soutenus dans leurs idées,



Eurêka! Passage du col réussi et dignement fêté!



... Goûter au charme particulier du bivouac.

Ils se montrent à leur tour plus enthousiastes et plus tolérants à l'égard des responsables, c'est pourquoi ceux-ci veilleront à les faire participer à toutes les décisions, y compris celles qui n'ont pas été planifiées et qui surgissent en cours de route (par exemple: modifier les horaires, changer d'itinéraire, interrompre une randonnée plus tôt que prévu).

A éviter à tout prix: les divergences d'opinion, qui ont tendance à saboter l'ambiance, ou pire encore, les revendications qui éclatent dans les moments critiques! Privilégier par contre la transparence et l'ouverture, qualités qui permettent d'instaurer un véritable climat de confiance. Il est très important, pour les monitrices et moniteurs, de considérer les participants comme des partenaires et des interlocuteurs à part entière, car cela permet, notamment dans les situations tendues ou critiques, d'instaurer un climat de bonne volonté, propice à résoudre les problèmes de façon constructive et à rechercher les compromis. Mais là encore: plus les membres du groupe sont nombreux, plus il est difficile de les intégrer et de les faire participer activement aux décisions.

Tout (ou presque) se joue lors de la préparation...

Les responsables veilleront à s'acquitter, en priorité, des tâches suivantes: rassembler le maximum d'informations sur les itinéraires planifiés et sur les lieux de campement, rechercher des itinéraires de remplacement et des refuges en cas d'aggravation subite des conditions météorologiques, et surtout, s'enquérir des organisations spécialisées dans le sauvetage en montagne. A plus court terme, il faut également s'informer précisément sur l'état des itinéraires à emprunter (par exemple: les chemins et les emplacements prévus pour les bivouacs sont-ils recouverts de neige?) et suivre attentivement l'évolution de la météo. Pourquoi ne

pas mettre sur pied, en guise de réunion préparatoire, une véritable excursion de quelques heures, avec le sac à dos et l'équipement complet sur les épaules? Voilà une excellente occasion, pour les moniteurs, de se faire une idée de la situation, et pour les participants, d'estimer leurs capacités sur le terrain. En outre, cette «mesure préventive» permet de déceler les participants qui n'ont pas les aptitudes requises et pourraient ainsi porter préjudice à la réussite de l'entreprise. Ce «test» permet également de contrôler au préalable la qualité de l'équipement (par exemple: chaussures, sac à dos, vêtements).

Risques et périls

En montagne, les changements de temps imprévus présentent un danger qu'il ne faut pas sous-estimer. Il arrive parfois que les conditions météorologiques varient brusquement et de façon imprévisible. Il faut toujours s'attendre à un orage, à des chutes de neige ou à l'irruption d'un épais brouillard. Bivouaquer dans la neige peut s'avérer être une expérience inoubliable pour les participants, à condition d'être bien préparés!

Il faut toujours, pour les randonnées sous tente, déterminer un hébergement de secours lors de la phase de reconnaissance (refuge, cabane de montagne, grange, etc.), pouvant être atteint rapidement et sans danger. En cas de violent orage, une niche rocheuse offre aussi un abri sûr.

Il ne faut jamais dresser une tente sur un endroit exposé (par exemple sur une colline ou une pente exposée aux chutes de pierres). Il convient également, lorsque l'on choisit l'emplacement du bivouac, d'observer attentivement la forme du terrain et la nature du sol (éviter les fonds de vallée).

Dans la mesure où les chemins sont praticables, la pluie n'empêche pas de marcher, à condition toutefois de s'équi-

per d'une bonne protection imperméable (qui protège également les bagages, par exemple une housse de nylon pour sac à dos). En cas de brouillard épais, de chutes de neige ou de difficultés d'orientation, les décisions rapides s'imposent: s'arrêter et dresser le bivouac, s'il n'y a pas de danger, bien entendu, ou faire demi-tour.

En ce qui concerne la prévention des accidents et des maladies, il convient de réfléchir mûrement à toutes les activités proposées: avec un peu de bon sens, on peut éviter les écorchures, les coupures, les entorses (causées notamment par des montées ou des descentes imprudentes et trop rapides) et les brûlures (attention en cuisinant!). Pour cela, les responsables doivent être conscients de l'influence qu'ils exercent en tant que modèles! On peut également prévenir les refroidissements, en enfiler des vêtements chauds et secs durant les pauses ou à l'issue de l'étape; veiller à placer les vêtements de rechange en dessus dans le sac à dos et à les conserver dans des sacs étanches.

Mesures d'hygiène: définir, dès l'arrivée sur le lieu de campement, un emplacement destiné aux latrines, qui sera recouvert de terre ou de pierres avant le départ. Il est important que les participants procèdent à une toilette quotidienne, quitte à utiliser de la neige si nécessaire! La vaisselle sera également soigneusement lavée. Encore une fois, ne pas oublier que les responsables font figure d'exemples et se doivent d'encourager les participants à la propreté!

En conclusion

Partir bivouaquer dans les Alpes représente, encore à l'heure actuelle, une extraordinaire aventure, qui va bien au-delà du plaisir superficiel et de l'action pour l'action. La randonnée procure des satisfactions autrement plus intenses et plus durables! Si les responsables de la randonnée font preuve de prévoyance et d'un sens accru des responsabilités, s'ils savent apporter leur savoir-faire technique et jouer de leurs compétences sociales, toutes les conditions sont réunies pour offrir aux participants une expérience fascinante, qui leur laissera longtemps encore un souvenir impérissable.

Quel sentiment merveilleux de découvrir l'aube naissante, bien emmitouflé dans son sac de couchage et entouré de ses camarades et d'assister au lever du soleil! Alors, êtes-vous tenté par l'expérience? A quand le départ, chers lectrices et lecteurs, pour une sublime randonnée de groupe en montagne?

N'hésitez pas, si vous avez des questions ou si vous désirez des renseignements supplémentaires sur l'organisation d'une randonnée en montagne, à contacter l'auteur de cet article, qui se fera un plaisir de vous aider.

Conseils et suggestions

La saison idéale

En général, les randonnées en montagne sont réalisables dès le mois de juillet, à condition bien sûr que les conditions d'enneigement le permettent. Si l'excursion a lieu à plus de 2500 mètres d'altitude, il faut s'attendre à trouver encore quelques centimètres de neige et se préparer à modifier l'emplacement prévu (lors de la reconnaissance) pour le bivouac. L'automne, avec ses couleurs somptueuses, offre l'avantage d'un magnifique panorama, bien qu'en cette saison il est plus sage de renoncer au bivouac, car il fait presque trop froid pour dormir sous tente; autres inconvénients: la nuit tombe déjà en fin d'après-midi et il faut parfois compter, en octobre, avec des chutes de neige en basse altitude.

Choix de l'itinéraire

Il importe d'adapter l'ensemble du parcours aux capacités des participants. Il est raisonnable de prévoir des étapes d'une distance de 15 à 30 km/effort maximum par jour, à raison de quatre à huit heures de marche; il est conseillé toutefois d'allonger progressivement la longueur des étapes. Pour rendre le programme plus attrayant, il peut être intéressant de prévoir un jour de repos, associé à deux nuitées au même endroit, ou d'organiser une «mini-excursion», voire une marche supplémentaire pour les «mordus».

Tente ou cabane?

Certaines régions se prêtent très bien aux randonnées de cabane à cabane; le responsable planifiera alors les étapes en fonction des abris choisis, optant soit pour une cabane du Club alpin suisse (CAS) soit pour une cabane de particulier. Avantages par rapport à la randonnée sous tente: pas besoin de s'encombrer de tentes, de sacs de couchage, de réchauds et d'une partie de la nourriture (si l'on opte pour la demi-pension), ce qui permet une grande économie de poids et de place. Par contre, le coût de la randonnée sera plus élevé et il faut savoir renoncer au charme des bivouacs à haute altitude. Il existe cependant une solution intermédiaire: organiser une randonnée combinant bivouac sous tente et nuits en cabane; le groupe dormira par exemple une ou deux fois dans une cabane et le reste du temps sous la tente.

Activités annexes

Il est bon, pour le moral des participants, de varier le programme et de prévoir des activités orientées sur le jeu et le délassement. Le responsable pourra ainsi choisir, si l'étape le permet, de retarder le moment du départ, après une bonne nuit réparatrice, de prolonger la pause

de midi (pourquoi ne pas faire une petite sieste sur un col ou au sommet d'une montagne), ou encore d'arriver plus tôt à l'étape et d'organiser des activités créatives. Rien de tel, pour embellir le quotidien, que de goûter au plaisir d'une baignade dans un ruisseau, d'agrémenter la marche à l'aide de petits jeux, de visiter un village ou un musée, de cueillir des baies, de reconnaître les diverses plantes ou essences d'arbres rencontrés, de se plonger dans un bon bouquin, de rédiger son journal de bord ou même de se laisser aller à la paresse!

Comportement en montagne

Il est important, avant d'entreprendre une randonnée en montagne, de posséder des connaissances approfondies en matière de cartographie, d'orientation, de météorologie, de cuisine en plein air et de camping (savoir où et comment monter une tente, allumer un feu, construire des latrines, etc.). Il ne faut pas non plus négliger les aspects liés au respect de l'environnement et à l'apprentissage du comportement à adopter en montagne.

Reconnaissance

Toute randonnée exige une planification à long terme. Tous les passages difficiles doivent faire l'objet d'une reconnaissance préalable, et en montagne, celle-ci n'est possible que durant les mois d'été; il est conseillé, dans la mesure du possible, de réaliser cette reconnaissance une année à l'avance, et de surcroît à la même saison. Même si l'étude des cartes et d'ouvrages spécialisés s'avère des plus judicieuses, elle ne remplace pas une reconnaissance sur le terrain.

Rester modeste au niveau du matériel

L'aventure débute déjà avec le choix de l'équipement: il doit se limiter à l'essentiel, car seul l'indispensable doit prendre place dans le sac à dos et il faut se souvenir que les participants auront à le transporter durant toute l'expédition. Donc, inutile de s'encombrer du superflu! L'expérience tend à prouver que le poids maximum à transporter se situe entre 12 et 15 kg pour un jeune, et entre 15 et 20 kg pour un adulte. On laissera donc chez soi les lourdes lampes de poche, les vêtements de rechange inutiles, les baladeurs et autres objets encombrants... quand aux appareils-photo, il n'est pas nécessaire d'en emmener un par personne!

Un équipement adéquat

Il n'est pas toujours utile de s'équiper d'un matériel flambant neuf! Pourquoi ne pas en emprunter ou en louer une certaine partie?

Par contre, il ne faut pas lésiner sur le choix de chaussures confortables et de très bonne qualité, car elles sont garanties d'une marche sans douleur (par exemple des chaussures de marche munies d'une solide semelle crantée et d'une tige renforcée). Font également partie de l'équipement: une veste solide, à la fois coupe-vent et imperméable (par exemple une de ces vestes, par ailleurs bon marché, qui protège du vent et de la pluie, en fibre synthétique qui permet l'évacuation de la transpiration sans laisser passer la pluie) et un pull-over en fibre polaire; on veillera aussi à respecter le principe des «superpositions» (plusieurs épaisseurs de vêtements fins qui emprisonnent de l'air entre elles tiennent plus chaud qu'un seul vêtement, même épais). Le choix du sac à dos a son importance: bien adapté et doté de sangles réglables et d'une large sangle ventrale, il permet de marcher avec aisance. Très important: réserver suffisamment de temps, le premier jour de la randonnée, pour régler correctement les sacs à dos de tous les participants: les épaules ne doivent pas soutenir plus de la moitié du poids, l'autre moitié étant supportée par les os du bassin. Un volume de 50 à 70 litres s'avère suffisant pour contenir l'équipement prévu pour une semaine. Les sacs de couchage garnis de duvet sont légers et très chauds, mais perméables à l'humidité. Les participants équipés de ce type de couchage dormiront exclusivement sous la tente. Les adeptes de la «belle étoile» opteront pour un sac de couchage garni de matériaux synthétiques, car ces derniers conservent, malgré le froid et l'humidité, une grande partie de leurs propriétés isolantes et séchent beaucoup plus rapidement que la plume d'oie. Un étui de compression permet de réduire le volume du sac de couchage environ de moitié. Un matelas mousse, à condition qu'il soit de bonne qualité, ou un matelas gonflable constituent d'excellents isolants et assurent un couchage confortable. En matière de réchaud, il est conseillé d'opter pour un réchaud à essence, très performant à haute altitude et très économique en combustible, plutôt que pour un réchaud à gaz ou à alcool. Enfin, ne pas oublier d'emporter des bonnets, des gants et une bonne paire de lunettes de soleil, le matériel cartographique approprié (échelle: 1:25 000), une boussole et éventuellement un altimètre. L'expérience nous a montré l'importance d'un équipement judicieusement adapté pour la réussite d'une randonnée. Même si les conditions atmosphériques sont déplorables, elle restera gravée dans la mémoire des randonneurs comme un souvenir inoubliable. ■