



Les Cougars du 47^e de Rock Forest

novembre 1999

Éditée par Robert Ouellet

DÉPLACEMENT



Tous les chemins mènent à Rome, mais il est où, le chemin ?

DANS CETTE FICHE TECHNIQUE

- 1 Le sac à dos
- 1 Marcher sur la neige
- 2 Marcher en raquettes
- 2 Le transport avec un traîneau

Introduction

Se déplacer en hiver est une opération plus compliquée qu'on peut le soupçonner. Quelques informations éviteront l'effort inutile. Il faudra certainement adapter un pas de marche qui conviendra à tous et penser à des ouvreurs /ses de piste. Les règles de sécurité s'appliquent plus que jamais !

Attention

*Ne pas marcher sur une rivière
ou un lac inconnu !*

Marcher sur la neige

Marcher sur de la neige est une opération très exigeante. Les raquettes à neige représentent la meilleure des solutions. Il ne faut pas croire que l'on pourra apprendre à marcher avec des raquettes tout en tirant un lourd traîneau. S'il n'y a pas de charge à tirer, les skis de fond peuvent représenter une solution, mais seulement pour les personnes qui y sont habiles



Le sac à dos

Porter un sac à dos en marchant sur la neige représente un effort considérable. De là l'importance de contrôler avec beaucoup de soins le matériel. L'ajustement du sac sur les vêtements d'hiver sera aussi un point à faire avant la sortie. La coordination avec l'équipe et le groupe évitera les dédoublements pour le matériel. Encore ici, la planification joue un rôle important

Conclusion

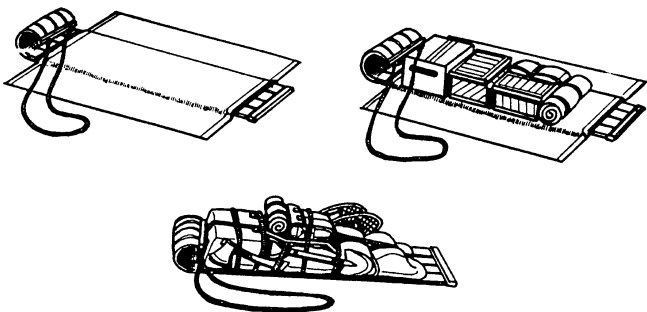
Lors du déplacement, le marcheur aura rapidement très chaud. Le secret est de se découvrir à l'effort et de se couvrir à l'arrêt. Les vêtements devront donc être facilement accessibles. Il faut aussi éviter de s'enneiger, pour ne pas se mouiller et se refroidir.

Le transport de charges

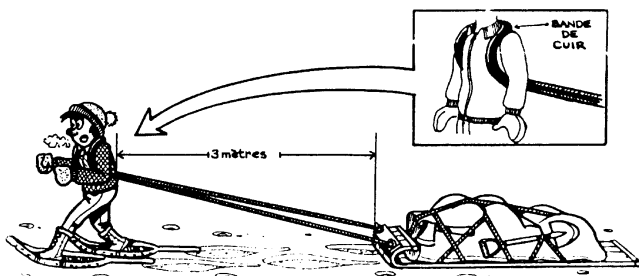
Le traîneau est le meilleur moyen, outre le sac à dos pour transporter une charge. Il est important que celui-ci soit chargé minutieusement, pour éviter que les bagages ne basculent ou ne tombent durant le trajet et pour faciliter la traction.

1. Étendre une toile sur le fond de la traîne.
2. Répartir les bagages sur toute la surface du traîneau avec le centre de gravité le plus bas possible.
3. Replier la toile et bien la retenir avec une corde ou des élastiques à bagages.
4. Garder accessibles les instruments qui pourraient être utiles en route.
5. Utiliser une corde d'environ 8 mètres pour tirer la traîne. Placer la corde à la taille du tireur.
6. Utiliser une autre corde, à l'arrière, pour freiner et diriger le traîneau.
7. Des personnes marchant sur les côtés de la traîne assurent la stabilité de la charge.

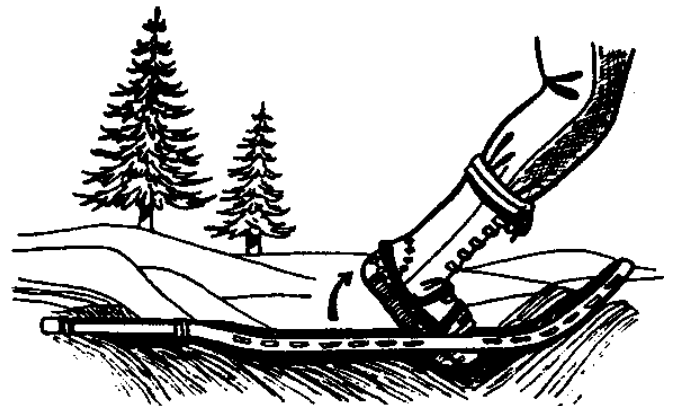
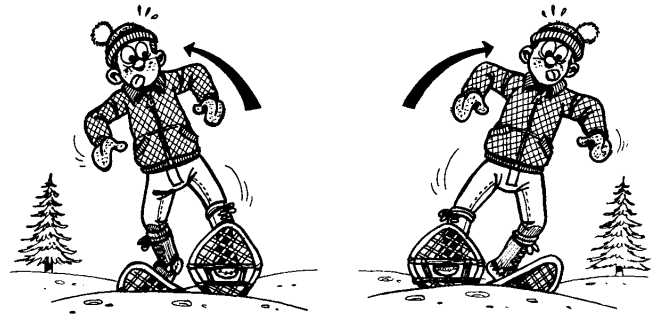
Charger un traîneau



Tirer un traîneau



Marcher en raquettes



Se déplacer

Marcher sur la glace est hasardeux. Même au cœur de l'hiver, la couche de glace pourrait être fatalement mince, pour plusieurs raisons. On évitera donc les déplacements sur les lacs et rivières !

