



# Préparer son projet d'itinérance... Les bons réflexes !

- **3 questions préalables** quel que soit le support (canoë, vélo, à pied)
  - des destinations / des principes identiques (*sauf santé et produits alimentaires*)
  - la durée 2jrs, 5 jrs, 1 semaine, 1 mois - .... Engagement !
  - seul, en famille, ou avec qui ?

**Une définition :** Un projet de déplacement dans un milieu incertain, tout en maintenant les conditions de sécurité.

- **Mon projet : préciser sa vocation**

Distance / performance ? - Découverte / géoculturelle et patrimoniale ?

Contemplation, immersion (écriture, photo...) ? - Vivre/partager/convivialité ?

Une confrontation à la nature ? - Seul avant tout ? - Rencontrer l'autre ?

Être au clair avec soi et ses partenaires de route... Attention au «Copie-Coller»

Éviter de changer (risque de frustration et de ne pas être préparé)

Quel que soit son choix : être dans l'instant, disponible, ouvert.

- **Revenons dans le technique**

3 éléments : Départ/Arrivée - Etapes - Escales

la 4ème dimension : l'adaptation et les réchappes

**Départ-arrivée :** parcours en boucle / parcours linéaire (et transport)

**Parcours :** sa nature dépendra de ses expériences préalables, sa condition

physique puis des conditions météo et autres aléas.. à l'inconstance des conditions

- 1 - nature de l'espace parcouru

A deux roues ou à pied : Routes, pistes, dénivelé....

Rivière encombrée, niv° d'eau, barrage...

Mer : courant, marée influence des vents

- 2 - Itinéraire classique / fréquenté : infos existantes, expériences partagées

ou Itinéraire inédit : peu d'infos, peu d'expériences / recherche-préparation

- 3 - milieux naturels fragiles / protégés / réglementés ? Quelles espèces ?

Quels usages ? etc ..... Q° : **Faut-il tout savoir avant de partir ?**

**Étapes :** longueur, points d'intérêts, niveau d'autonomie et d'engagement

**Escales :** accueil / autorisation / propriété / droit d'échouage (DPF/DPM)

Nuit confort (camping, par exemple)

Nuit en bivouac (/ heure du soleil) ; nuit belle étoile ;

Sans trace, ni prélèvement, sur un lieu adapté et non l'inverse ...

Nuit chez l'hôte ? de belles rencontres en perspective ?!

**Réchappes :** fatigue, mauvais temps, problème technique ou de santé : repli vers un abri, un havre de paix, anticipé et accessible, noté sur la carte / parcours

- **Quelles ressources pour préparer ?**

Topos, Contacts sur place, l'expérience des autres, La carte, L'info numérique, ...

Evaluer ses capacités d'adaptation - d'acceptation - d'ouverture / rencontres

- **La check-list ... les familles des besoins :** Se vêtir / Manger et

cuisiner / dormir / sécurité et confort et communiquer (? pourquoi, pour qui ?

Et emporter l'essentiel sans trop se charger... *c'est une autre histoire !*