



# Facteur humain

## Activités de plein air en sécurité

Je me demande  
si c'est  
une bonne idée...

Waouh, cette couche  
de neige fraîche!  
En avant toute!

Il commence gentiment  
à m'énerver...



Les accidents qui surviennent dans le cadre d'activités de plein air sont rarement imputables à des lacunes techniques ou à du matériel défectueux. Bien souvent, le facteur humain est en cause.

Conduire un groupe implique non seulement de posséder et aptitudes techniques, mais encore de faire preuve de

Le présent dépliant sert d'aide-mémoire en vue de garantir la sécurité ainsi que la réussite des activités de plein air et de formation.

### Public cible

- ▶ Moniteurs J+S et esa ainsi que personnes encadrant un groupe dans des activités de plein air
- ▶ Experts J+S et esa ainsi que personnes exerçant comme formateurs pour des activités de plein air

### Objectifs

- ▶ Connaître les facteurs humains qui renforcent la sécurité des activités lorsqu'ils sont mis en œuvre correctement
- ▶ Analyser son style de direction personnel
- ▶ Comprendre et contrôler son propre comportement, les rôles ainsi que la dynamique au sein du groupe
- ▶ Aider à la prise de décision

Informations complémentaires sur le facteur humain:

[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) > Sécurité > Facteur humain

[www.sportdesadultes.ch](http://www.sportdesadultes.ch) > Formation > Informations et documents

Légende:  Notes

 Exercices

 Conseils

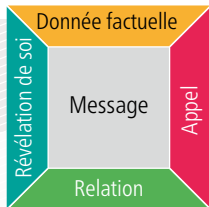
Pour ne pas alourdir le texte, le masculin générique est utilisé pour désigner les deux sexes.

er des habiletés  
leadership.



Dynamique de groupe sous contrôle, communication rassurante, capacités de réflexion, décisions opportunes, etc. sont autant d'éléments essentiels qui permettent d'éviter les accidents.

Le carré de la communication d'après Schulz von Thun (Schulz von Thun, F. [2002]. *Miteinander reden. Störungen und Klärungen*. Reinbek: Rowohlt.)



- ▶ La nature de la relation détermine les autres niveaux de la communication.
- ▶ L'émetteur et le récepteur comprennent rarement un message de la même manière, ce qui débouche souvent sur des malentendus.



Les messages ne prennent naissance qu'une fois parvenus à l'oreille du récepteur.



Repense à une situation vécue lors d'une activité de plein air où l'un de tes messages n'a pas été perçu comme tu l'aurais souhaité. Analyse-le à l'aide des quatre côtés du carré de la communication.



Filmer la personne qui encadre le groupe (p. ex. en train de donner des explications au groupe) puis analyser ensemble la séquence sous l'angle de la communication.

Au sein du groupe, discuter d'exemples de messages où la relation a déterminé la donnée factuelle.

Après que le moniteur a communiqué une information au groupe, interroger chacun sur ce qu'il a compris.



Rassembler le groupe avant de parler.

Se rappeler que les malentendus sont indissociables de la communication. Eviter les accusations et aborder directement un problème ou un conflit. Ne pas oublier que l'ironie et le cynisme, notamment, sont sources d'ambiguïté.

S'enquérir régulièrement auprès des membres du groupe s'ils ont compris le message et, au besoin, le reformuler.

- ▶ Combiner toutes les informations utiles recueillies avec la méthode 3×3 au moment d'évaluer les dangers pour pouvoir ensuite prendre les bonnes décisions.
- ▶ Préparer ses décisions et les communiquer clairement.
- ▶ Prendre les décisions au bon moment et en connaissance de cause. Ne jamais se soustraire à la prise de décision.
- ▶ Avoir conscience que les décisions que l'on prend ne sont pas irrévocables; les adapter voire les annuler si elles ne se justifient plus.

## Méthode 3×3 axée sur le «facteur humain»

	Conditions Terrain	Facteur humain – Groupe	Facteur humain – Moniteurs
<b>Planification</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compétence, expérience</li> <li>• Motivation, attentes</li> <li>• Rapports entre les membres du groupe</li> <li>• Attitude du groupe face au risque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compétence, expérience</li> <li>• Motivation, attentes</li> <li>• Style de conduite</li> <li>• Rapport avec le groupe</li> <li>• Règles de comportement</li> </ul>
<b>Décision →</b>			
<b>Sur place</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forme du jour</li> <li>• Capacités</li> <li>• Discipline</li> <li>• Processus de dynamique de groupe</li> <li>• Climat d'apprentissage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilité</li> <li>• Rapport avec le groupe</li> <li>• Perception et régulation de la dynamique de groupe</li> </ul>
<b>Décision →</b>			
<b>En chemin/ Passage clé</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tactique</li> <li>• Discipline</li> <li>• Aptitudes et habiletés techniques, physiques et psychiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilité</li> <li>• Informations claires et précises</li> <li>• Autorité</li> </ul>
→ <b>Décision de partir/de renoncer, interruption de l'activité, alternatives, etc.</b>			



Mon secret pour prendre de bonnes décisions:



Réfléchir à la manière dont on expliquerait sa décision aux proches d'une victime après un accident ou un décès.

Se demander, après une activité, quand, comment et où l'on a pris des décisions importantes. Quels critères en sont à l'origine?

S'accorder quelques secondes avant de prendre une décision pour tenter de décrypter son intuition. La comparer avec celle des autres.



Avant l'activité, se demander si l'on est en état de prendre de bonnes décisions ce jour-là. Si ce n'est pas le cas, redoubler de prudence.

Avant de commencer l'activité, définir clairement les critères d'interruption de celle-ci.

Durant l'excursion, faire preuve de prévoyance et anticiper les décisions que l'on sera amené à prendre aux passages clés qui vont suivre.

Au moment de prendre une décision, toujours considérer plusieurs arguments qui justifient tel choix ou s'y opposent.

Prendre au sérieux tout mauvais pressentiment et remettre constamment en question chaque bon pressentiment.

- ▶ L'erreur est humaine! L'essentiel est de mettre à profit les erreurs commises et d'en tirer les enseignements qui s'imposent.
- ▶ Le fait de parler ouvertement des erreurs permet à tous d'aller de l'avant.
- ▶ Les critiques constructives contribuent au développement personnel.
- ▶ L'expérience est le fruit de l'analyse du vécu personnel, en particulier lorsque les choses ont mal tourné.



Aie le courage de parler aussi de tes accidents ou de ceux évités de justesse.





Mes erreurs récurrentes:



Lors de la rétrospective quotidienne, porter un regard délibérément critique sur le déroulement de la journée et remettre en question tout ce qui a été entrepris.

Après l'excursion, raconter chacun une erreur commise durant la journée et en discuter avec les autres.

Réfléchir à la situation la plus périlleuse rencontrée au cours de la journée: quelles mesures auraient permis de se sortir de cette situation de façon plus sereine?



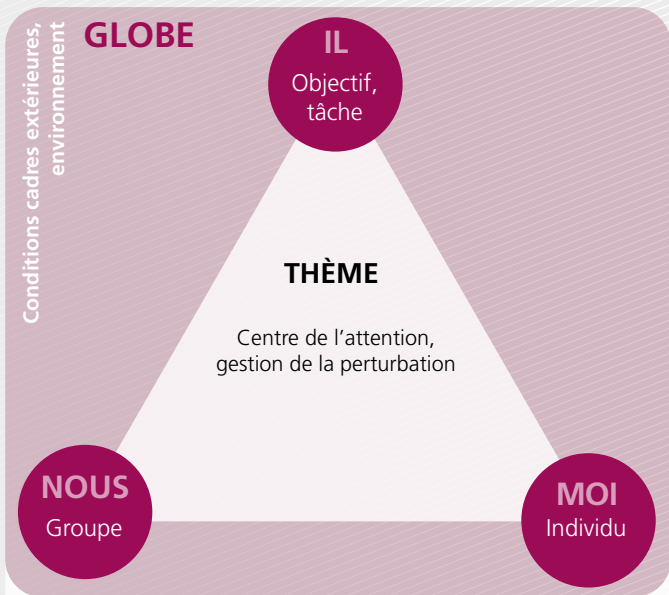
Prendre au sérieux les inquiétudes des autres.

Reconnaître ses doutes personnels et ses mauvais choix.

Parler ouvertement de ses erreurs.

Commencer par évoquer ses propres erreurs lorsque l'on aborde ce thème avec son groupe.

- ▶ Toute activité impliquant forcément des perturbations, le moniteur doit les gérer de manière constructive.
- ▶ Les perturbations peuvent venir de l'un des quatre facteurs suivants: l'individu, le groupe, la tâche ou les conditions cadres extérieures.
- ▶ Lors d'une excursion, il incombe au moniteur de maintenir en équilibre le triangle et ses facteurs.
- ▶ Les perturbations ignorées finissent souvent par prendre le dessus.



Interaction centrée sur le thème, d'après Cohn (Cohn, R. C.; Terfurth, Ch. [Ed.] [1993, 1995]. *Lebendiges Lehren und Lernen*. TZI macht Schule.)



## Perturbations récurrentes dans mon activité:



Noter trois perturbations

- que l'on rencontre particulièrement souvent;
- qui nous sont familières;
- que l'on a parfois de la peine à détecter.

Les classer selon le modèle.

---

Discuter avec les autres des trois perturbations les plus probables dans le groupe et des possibles signaux permettant de les identifier.



Garder à l'esprit que les perturbations, même mineures, peuvent prendre de l'ampleur et qu'il est dès lors important de les déceler rapidement et de réagir sans tarder.

---

Ne pas se concentrer uniquement sur l'objectif mais tenir compte également du groupe, des individus et des conditions cadres.

---

Oser interrompre une activité lorsqu'une perturbation prend le dessus. Prévoir cette possibilité en connaissance de cause.

Le contexte influence notre perception des choses et nos décisions.



Pièges de la perception dans les activités de plein air  
(liste non exhaustive)

## Familiarité

- Avec le terrain
- Avec les procédures

## Influence sociale

- Pression sociale
- Pression du groupe
- Fausse impression de sécurité laissée par d'autres groupes suivant le même itinéraire

## Obstination

- A vouloir suivre la stratégie définie
- A vouloir atteindre l'objectif

## «Aura de l'expert»

- Confiance aveugle envers les spécialistes

## Reconnaissance

- Quête de reconnaissance pour des actions remarquables

## Opportunités rares

- Possibilité de faire la trace
- Météo exceptionnelle
- Disponibilités certains week-ends seulement

## Illusions/«Œillères»

- Prise en compte des arguments favorables uniquement

Voir notamment McCammon , I. Heuristic Traps in Recreational Avalanche Accidents: Evidence and Implications. In: Avalanche News, No. 68, Spring 2004.



Mes pièges de la perception:



En planifiant son activité, réfléchir aux pièges de la perception qui pourraient nous guetter au cours de l'excursion. S'attribuer ensuite une note entre 1 et 10 selon sa prédisposition personnelle à tomber dans ces pièges (1 = aucun risque, 10 = risque très élevé).

En petits groupes, imaginer un jeu de rôles dans lequel l'on met en scène un ou plusieurs pièges de la perception. Le présenter ensuite aux autres groupes.

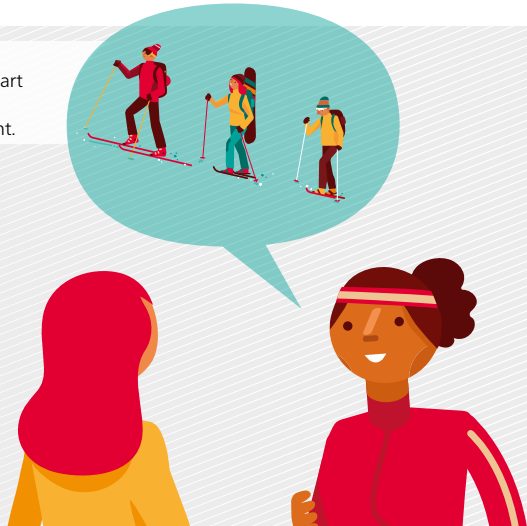


Encourager les participants à donner leur avis durant l'excursion.

Exprimer son sentiment lorsque, en tant que moniteur, l'on ressent une certaine pression de la part du groupe.

Remettre sans cesse en question l'objectif et les motivations pendant l'excursion: peut-on toujours poursuivre l'objectif initial avec son groupe?

Donner un feed-back constructif, c'est faire part de ses impressions sans porter de jugement.



### Les éléments clés d'un feed-back constructif

- 1 Décrire précisément la situation ou le comportement concret observable chez le destinataire du feed-back.
  - 2 Décrire la réaction et les sentiments provoqués par ledit comportement (formulation à la première personne).
  - 3 Indiquer les conséquences possibles ou réelles.
- ▶ L'idée n'est pas d'évaluer l'autre, mais plutôt de l'informer immédiatement de ce que l'on a ressenti.
  - ▶ L'idée n'est pas non plus de changer l'autre, mais de lui faire prendre conscience de certains aspects de sa zone aveugle.



## Mes difficultés à donner un feed-back:



Formuler un feed-back en s'appuyant sur les trois éléments clés ci-contre. S'exprimer ensuite à la deuxième personne en portant un jugement puis comparer l'effet respectif des deux feed-back.

Donner un feed-back à quelqu'un puis lui demander quelle information concrète il a retenu.

Réfléchir aux feed-back décisifs que l'on a reçus par le passé.

S'enregistrer en train de donner un feed-back puis écouter la bande audio: que penser de son feed-back et parvient-on à identifier les trois éléments clés?



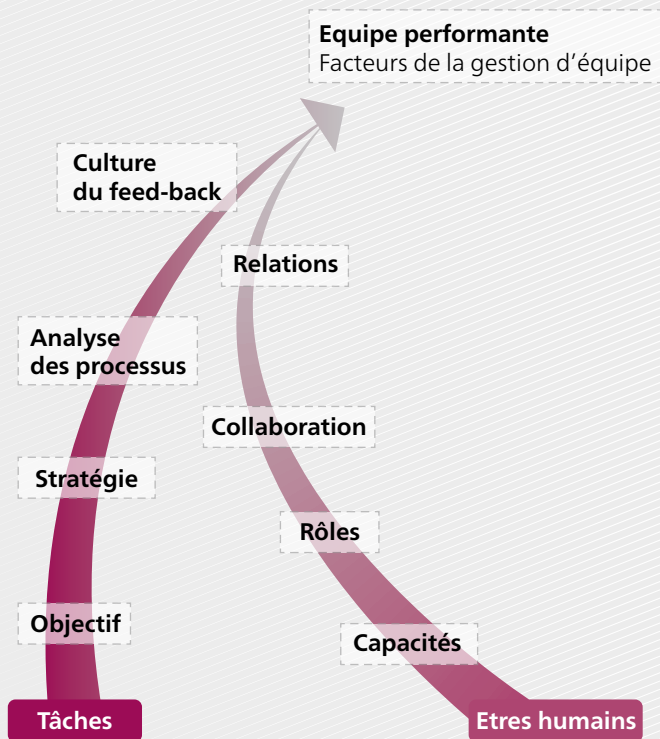
Demander son accord au destinataire avant de donner un feed-back.

S'exercer régulièrement à donner des feed-back constructifs et critiques car cela demande du courage et une certaine expérience.

Veiller à focaliser l'attention du destinataire sur un seul point lorsque l'on donne un feed-back.

Etre reconnaissant des feed-back qui abordent un aspect que l'on juge délicat et les considérer comme de véritables cadeaux.

- ▶ Tant les tâches que les êtres humains jouent un rôle majeur dans la réussite d'une équipe.
- ▶ Pour gérer une équipe de façon ciblée, le moniteur doit prendre en compte tous les facteurs, même s'ils ne revêtent pas en permanence la même importance.







## Mon secret pour gérer une équipe performante:



Consigner individuellement de possibles objectifs une fois l'activité annoncée puis les comparer avec ceux des autres.

Demander à tous les participants d'observer un des huit facteurs lors d'une excursion et donner un retour sur le facteur en question après l'excursion.



Discuter de l'objectif et de la stratégie avec le groupe jusqu'à ce que tout le monde soit sur la même longueur d'onde.

Assigner un rôle actif à tous les participants; cela renforce le sentiment d'appartenance à l'équipe.

Parler régulièrement de la nature de la collaboration et des relations, sachant que de bonnes relations entre les participants favorisent la dynamique de groupe.

Veiller à ce que tous les participants puissent faire valoir leurs aptitudes et habiletés. D'un groupe d'individus naît ainsi une équipe compétente.

# Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité

Tâches du moniteur dans les activités de plein air

## Mission

Objectif – Tâches

## Stratégie

Planifier – Organiser – Réaliser –  
Evaluer

## Perception

Observer – Contrôler –  
Identifier

## Réflexion

Analyse des processus – Evaluation –  
Feed-back  
→ Métaniveau

## Décision

Anticiper – Gérer  
→ 3 × 3

## Sécurité

Sécurité psychologique – Concept de sécurité –  
Plan d'urgence

## Moi

Motivations – Attitude –  
Savoir – Savoir-faire

## **Environnement**

Conditions cadres – Ressources personnelles et matérielles

## **Interaction**

Communication – Style de conduite  
→ Estime

## **Groupe**

Dynamique – Motivation –  
Savoir – Savoir-faire

L'attitude de la personne qui encadre le groupe influence sa façon d'agir et les décisions qu'elle prend.

Avant de commencer l'activité, se poser les questions suivantes:

- ▶ Qu'est-ce qui me motive à conduire des groupes lors d'activités de plein air?
- ▶ Qu'est-ce que j'en retire?
- ▶ Pourquoi est-ce que j'exerce une activité bénévole?
- ▶ Quelle forme de reconnaissance est-ce que je recherche?
- ▶ De quel comportement observé chez mes participants suis-je fier?



Auteurs: Reto Züblin, Manuel Schneider, Marco Gyger, Pascal Burnand  
Collaboration: experts J+S Sports de montage et Sport de camp/Trekking  
Rédaction: Sarina Buser  
Traduction: Service linguistique de l'OFSP  
Direction des médias didactiques: Duri Meier

Illustrations: Christoph Frei  
Conception graphique: Médias didactiques Jeunesse+Sport

Edition: 2019

Editeur: Office fédéral du sport OFSP  
Internet: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch); [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch), [www.sportdesadultes.ch](http://www.sportdesadultes.ch)  
N° d'article: 30.80.1090 f  
BBL: –

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.