CAP ADAL

189 Fiches de Révision

CAP ADAL

Agent de développement des activités locales - Tourisme (Guyane)

- Fiches de révision
- Fiches méthodologiques
- Tableaux et graphiques
- Retours et conseils

Conforme au Programme Officiel

Garantie Diplômé•e ou Remboursé•e

4,5/5 selon l'Avis des Étudiants

capadaltourisme.fr

Préambule

1. Le mot du formateur :



Hello, moi c'est **Adam** 👋

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.capadaltourisme.fr pour tes révisions.

Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **CAP ADAL** avec une moyenne de **17,27/20**.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Agriculture & Environnement** pour maîtriser toutes les notions.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h18 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du CAP.



3. Contenu du dossier Agriculture & Environnement :

1. **Vidéo 1 - Systèmes de production agricole et filières (17 min) :** Vue d'ensemble des modèles et circuits agricoles.

2. **Vidéo 2 - Gestion technico-économique d'une exploitation (15 min) :** Vue d'ensemble des modèles et circuits agricoles.

3. **Vidéo 3 - Agroéquipement, sécurité et organisation des chantiers (15 min) :** Vue d'ensemble des modèles et circuits agricoles.

4. **Vidéo 4 - Sols, environnement et gestion des milieux naturels (15 min) :** Vue d'ensemble des modèles et circuits agricoles.

5. **Vidéo 5 - Animaux, bien-être, hygiène et qualité des productions (16 min) :** Vue d'ensemble des modèles et circuits agricoles + Bonus.

Découvrir

Table des matières

Français ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer pour mieux s'émanciper ..... Aller

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec discernement ..... Aller

Chapitre 3 : Rêver et créer par les textes et les images ..... Aller

Chapitre 4 : Dire, lire et écrire au travail ..... Aller

Histoire-géographie ..... Aller

Chapitre 1 : La France depuis 1789, construire la démocratie ..... Aller

Chapitre 2 : La construction de l'Europe depuis 1950 ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités à toutes les échelles ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains en France et en Guyane ..... Aller

Enseignement moral et civique ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller

Chapitre 2 : Information, responsabilité et débat ..... Aller

Chapitre 3 : Environnement et biodiversité ..... Aller

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et solidarité ..... Aller

Chapitre 5 : République, nation et engagement citoyen ..... Aller

Mathématiques ..... Aller

Chapitre 1 : Calculs numériques et proportionnalité ..... Aller

Chapitre 2 : Équations et fonctions dans les problèmes ..... Aller

Chapitre 3 : Statistiques et probabilités simples ..... Aller

Chapitre 4 : Géométrie, mesures et repérage dans l'espace ..... Aller

Physique-chimie ..... Aller

Chapitre 1 : Sécurité, mesures et solutions chimiques ..... Aller

Chapitre 2 : Circuits électriques et énergie consommée ..... Aller

Chapitre 3 : Mouvements et équilibre des objets ..... Aller

Chapitre 4 : Température et transferts thermiques ..... Aller

Chapitre 5 : Produire et caractériser sons et lumière ..... Aller

Langue vivante étrangère : Anglais ..... Aller

Chapitre 1 : Écouter et comprendre des messages en anglais ..... Aller

Chapitre 2 : Interagir en anglais dans les situations courantes ..... Aller

Chapitre 3 : Lire et rédiger de courts messages en anglais ..... Aller

Chapitre 4 : Parler de soi et découvrir le monde anglophone ..... Aller

Arts appliqués et cultures artistiques ..... Aller

Chapitre 1 : Explorer le design et les cultures artistiques ..... Aller

Chapitre 2 : Observer et tester des idées ..... Aller
Chapitre 3 : Réaliser et présenter une proposition créative ..... Aller
Éducation physique et sportive ..... Aller
Chapitre 1 : Courses et sauts : construire sa performance ..... Aller
Chapitre 2 : Orientation et déplacements en sécurité ..... Aller
Chapitre 3 : Danse et acrosport : composer et s'exprimer ..... Aller
Chapitre 4 : Sports collectifs : coopérer et faire des choix ..... Aller
Chapitre 5 : Gérer l'effort et préserver ta santé ..... Aller
Prévention santé-environnement ..... Aller
Chapitre 1 : Hygiène de vie, alimentation et conduites addictives ..... Aller
Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST ..... Aller
Chapitre 3 : Eau, énergie, bruit : prévenir les risques ..... Aller
Chapitre 4 : Prévention au travail, droits et premiers secours ..... Aller
Chapitre 5 : Budget, achats et assurances du consommateur ..... Aller
Connaissance du milieu amazonien ..... Aller
Chapitre 1 : Reliefs, climat et milieux naturels de Guyane ..... Aller
Chapitre 2 : Reconnaître la flore forestière ..... Aller
Chapitre 3 : Observer la faune et comprendre les écosystèmes ..... Aller
Chapitre 4 : Présenter les patrimoines et les cultures locales ..... Aller
Aménagement et entretien des sentiers touristiques ..... Aller
Chapitre 1 : Repérer les besoins d'entretien d'un sentier ..... Aller
Chapitre 2 : Préparer les outils et sécuriser les travaux ..... Aller
Chapitre 3 : Entretenir le passage et les abords du sentier ..... Aller
Chapitre 4 : Contrôler le balisage et les aménagements ..... Aller
Organisation de sorties en pirogue ..... Aller
Chapitre 1 : Préparer une sortie sur un itinéraire reconnu ..... Aller
Chapitre 2 : Vérifier la pirogue et le matériel de sécurité ..... Aller
Chapitre 3 : Organiser l'embarquement et informer le groupe ..... Aller
Chapitre 4 : Surveiller la sortie et réagir face aux incidents ..... Aller
Accueil et encadrement des touristes ..... Aller
Chapitre 1 : Accueillir les visiteurs et cerner leurs attentes ..... Aller
Chapitre 2 : Présenter la visite et transmettre les consignes ..... Aller
Chapitre 3 : Guider un groupe sur un circuit balisé et reconnu ..... Aller
Chapitre 4 : Animer la découverte et faire le bilan de la visite ..... Aller

Français

Présentation de la matière : En CAP ADAL - Tourisme en Guyane, le Français t'apprend à comprendre des textes, organiser tes idées et **t'exprimer avec clarté**. Ces apprentissages servent notamment à présenter un site touristique ou raconter une expérience professionnelle.

Cette matière conduit à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et EMC, de **coefficient global 3**. En CCF, en dernière année, tu réalises un écrit en 3 étapes de 40 minutes et un oral de 10 minutes. En examen final ponctuel, le Français comporte 2 heures d'écrit et 10 minutes d'oral.

Conseil : Réserve 15 minutes, 3 fois par semaine, pour lire, résumer et corriger quelques phrases. Pour t'entraîner, rédige une courte présentation d'un lieu guyanais. Je te conseille de privilégier des phrases simples et précises plutôt qu'un vocabulaire compliqué.

Prépare aussi un **exposé de 3 minutes** sur une expérience professionnelle, puis entraîne-toi à répondre aux questions. Relis chaque consigne et vérifie les accords. Garde tes brouillons pour observer tes progrès, sans te décourager devant les corrections.

Table des matières

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer pour mieux s'émanciper ..... Aller

1. Comprendre ce que tu veux exprimer ..... Aller
2. Lire, analyser et rédiger pour s'affirmer ..... Aller

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec discernement ..... Aller

1. Vérifier une information ..... Aller
2. Lire et analyser un document ..... Aller
3. Communiquer avec discernement ..... Aller

Chapitre 3 : Rêver et créer par les textes et les images ..... Aller

1. Lire et analyser un texte ou une image ..... Aller
2. Imaginer et rédiger un texte ..... Aller
3. Associer textes et images ..... Aller

Chapitre 4 : Dire, lire et écrire au travail ..... Aller

1. Lire et comprendre les documents ..... Aller
2. Parler et écrire avec clarté ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer pour mieux s'émanciper

1. Comprendre ce que tu veux exprimer :

Se dire, c'est quoi :
Se dire, c'est mettre des mots sur ce que tu ressens, ce que tu penses et ce qui compte pour toi. Tu peux parler de tes goûts, de tes projets ou de ton vécu, sans être obligé de tout raconter.

S'affirmer pour avancer :
S'affirmer, c'est exprimer ton point de vue avec respect, même quand quelqu'un n'est pas d'accord. Cela t'aide à prendre ta place, à faire des choix et à gagner en autonomie. S'émanciper, c'est devenir plus libre dans ta façon de penser et d'agir.

Exemple de présentation personnelle :
En stage, tu peux dire : « J'aime faire découvrir les lieux de mon territoire. Je suis encore en train d'apprendre à parler devant un groupe, alors je prépare mes explications à l'avance. » Tu exprimes une motivation et un besoin concret.

2. Lire, analyser et rédiger pour s'affirmer :

Une méthode simple pour lire et analyser :
Quand tu lis un témoignage ou un texte sur l'identité, repère d'abord qui parle, à qui et dans quelle situation. Puis souligne les mots qui expriment une émotion, une opinion ou une demande. Demande-toi enfin ce que la personne cherche à faire comprendre.

Une méthode pour rédiger :
Pour écrire clairement, présente d'abord ton idée, explique-la avec une raison, puis ajoute un exemple. Des connecteurs comme « parce que », « par exemple » et « donc » rendent ton propos plus facile à suivre. Relis ensuite pour vérifier que ton message reste respectueux.

Mini-mémo pour préparer ta prise de parole :

Étape	Question à te poser
Idée	Qu'est-ce que je veux dire ?
Raison	Pourquoi est-ce important pour moi ?
Exemple	Quelle situation concrète peut l'illustrer ?
Ton	Est-ce que je parle sans attaquer l'autre ?

Mini-cas en stage :

Tu prépares une présentation de 2 minutes sur un lieu touristique de Guyane pour 5 visiteurs. En 15 minutes, note 1 idée principale, 2 informations utiles et 1 anecdote locale. Présente ensuite ton texte à un camarade et demande-lui ce qu'il a retenu. Livrable attendu : une fiche de présentation claire, relue et prête à l'oral.

Checklist avant de prendre la parole :

- Je sais ce que je veux exprimer.
- Je donne une raison ou un exemple précis.
- Je parle assez fort et je regarde mon interlocuteur.
- Je laisse l'autre répondre sans l'interrompre.
- Je reformule si mon message n'a pas été compris.

Ce qu'il faut retenir

Te dire, c'est exprimer ce que tu ressens et ce qui compte pour toi, sans devoir tout raconter. En t'affirmant avec respect, tu prends ta place et gagnes en autonomie.

- Pour analyser un texte, repère qui parle, à qui, dans quelle situation et ce que la personne veut faire comprendre.
- Pour rédiger, présente ton idée, donne une raison et illustre-la par un exemple.
- Avant de parler, prépare ton message et vérifie que ton **ton reste respectueux**.

Exprimer clairement ton point de vue t'aide à faire des choix et à gagner en **liberté de pensée**. Écoute aussi l'autre et reformule si nécessaire.

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec discernement

1. Vérifier une information :

Repérer la source :
Quand tu prépares une activité touristique, tu peux trouver une information dans un article, sur un réseau social, dans une brochure ou auprès d'un habitant. Avant de la reprendre, vérifie qui l'a publiée, quand et dans quel but.

Comparer et recouper :
Une information devient plus fiable quand plusieurs sources sérieuses la confirment. Regarde les dates, les faits précis et les éventuelles mises à jour. Une publication ancienne peut décrire un accès, un tarif ou des horaires qui ont changé.

En stage, j'ai vite compris qu'un message partagé plusieurs fois n'est pas forcément vrai. Pour éviter de transmettre une erreur, cherche une source officielle ou contacte directement la structure concernée.

Exemple de vérification :
Tu lis sur un réseau social qu'un sentier est accessible toute l'année. Avant de l'indiquer aux visiteurs, tu vérifies la date de la publication et tu appelles le gestionnaire pour confirmer l'accès et les conditions du jour.

2. Lire et analyser un document :

Lire avec méthode :
Commence par observer le titre, l'auteur, la date et le type de document. Lis ensuite le texte une première fois pour en comprendre le sujet, puis une deuxième fois pour repérer les idées importantes et les mots difficiles.

Pour chaque idée, note quelques mots-clés plutôt que de recopier des phrases entières. Demande-toi ce que le document affirme, sur quels éléments il s'appuie et à qui il s'adresse. Cette méthode t'aide à distinguer les faits des opinions.

Construire un message clair :
Pour rédiger, annonce d'abord le sujet, puis présente les informations dans un ordre logique. Utilise des connecteurs simples comme « d'abord », « ensuite » et « enfin ». Termine par une consigne ou une question si ton lecteur doit agir.

Relis ton texte avant de l'envoyer. Vérifie les noms de lieux, les dates, les horaires et les accords. Un message court et précis est souvent plus utile qu'un long texte où l'information essentielle se perd.

Exemple d'analyse :

Dans une annonce d'excursion, tu repères la date, le lieu de rendez-vous, la durée et le public visé. Si l'horaire de retour n'est pas indiqué, tu notes cette information manquante et tu demandes une confirmation avant de relayer l'annonce.

3. Communiquer avec discernement :

Choisir le bon ton :
À l'écrit comme à l'oral, adapte ton message à la personne et à la situation. Avec un visiteur, reste accueillant et professionnel. Avec un collègue, donne les détails nécessaires pour que l'équipe puisse agir sans devoir deviner.

Dans un échange tendu, évite de répondre trop vite. Reformule la demande pour vérifier que tu l'as comprise, puis réponds avec calme. Si tu ne connais pas la réponse, dis-le et indique quand ou auprès de qui tu vas vérifier.

Protéger les personnes et les informations :
Ne partage pas une photo, un numéro de téléphone ou une information personnelle sans autorisation. Sur un groupe professionnel, transmets seulement ce qui est nécessaire au travail. En cas de doute, demande conseil à ton responsable avant de publier.

Sur le terrain, garde aussi en tête que les habitudes de communication varient selon les personnes et les lieux. Écoute sans interrompre, pose des questions simples et vérifie que ton interlocuteur a bien compris l'information importante.

Exemple de communication en équipe :
À 8 h 30, tu apprends qu'une visite prévue pour 10 personnes est décalée à 10 h 30. Tu préviens rapidement ton équipe, tu confirmes le nouvel horaire avec le groupe et tu mets à jour le message d'accueil pour éviter les déplacements inutiles.

Mini-cas pratique :
Une association demande une fiche pour une sortie guidée de 2 heures près de Cayenne. Tu vérifies les informations auprès de l'organisateur, tu repères les éléments manquants, puis tu rédiges un message clair pour un groupe de 12 visiteurs.

Résultat attendu : chaque visiteur connaît le lieu et l'heure du rendez-vous, la durée, le matériel conseillé et le contact en cas de retard. Le livrable attendu est une fiche d'information d'une page, relue et validée par l'organisateur.

Ta check-list avant de transmettre une information :

À vérifier	Question à te poser
Source	Qui a publié cette information ?
Date	Est-elle encore à jour ?

Confirmation	Une autre source fiable la confirme-t-elle ?
Clarté	Le message donne-t-il les détails utiles ?
Confidentialité	Puis-je partager ces informations ?

Ce qu'il faut retenir

Avant de transmettre une information, vérifie sa fiabilité et adapte ton message à ton interlocuteur.

- Repère la source et la date, puis **recoupe les informations** avec une source officielle ou fiable.
- Analyse le document, distingue faits et opinions, puis rédige un message **clair et précis** avec les détails utiles.
- Communique avec calme et protège les données personnelles en respectant la **confidentialité des personnes**.

Relis et confirme les informations importantes afin d'éviter les erreurs et de faciliter l'action de ton équipe ou de tes visiteurs.

Chapitre 3 : Rêver et créer par les textes et les images

1. Lire et analyser un texte ou une image :

Repérer les informations :
Quand tu découvres un texte ou une image, commence par observer avant d'interpréter. Repère le titre, l'auteur, la date, le lieu et le type de document. Ces indices t'aident à comprendre qui s'exprime et dans quel but.

Comprendre ce qui est raconté :
Pour un texte, cherche le sujet, les personnages, le lieu et les mots qui donnent une ambiance. Pour une image, observe les couleurs, le cadrage, les éléments visibles et ce qui attire ton regard en premier.

Ensuite, demande-toi quel effet le document cherche à produire. Il peut informer, faire rêver, émouvoir ou donner envie de visiter un lieu. Appuie ton interprétation sur un détail précis, plutôt que de deviner.

Élément observé	Question à te poser
Le titre	Quel sujet annonce-t-il ?
Les mots ou les couleurs	Quelle ambiance créent-ils ?
Le public visé	À qui le document s'adresse-t-il ?
Le message	Que veut-il faire comprendre ou ressentir ?

Exemple d'analyse d'une image :
Une photo montre un sentier en forêt, avec une lumière dorée et un petit groupe de visiteurs. Tu peux dire que l'image présente une sortie en pleine nature et cherche à donner envie de découvrir le site en groupe.

2. Imaginer et rédiger un texte :

Construire ton idée :
Avant d'écrire, décide de ce que tu veux raconter et de la personne qui va te lire. Pour présenter une activité touristique, choisis un lieu, un public et une ambiance. Cette préparation t'évite de partir dans plusieurs directions.

Suivre un plan simple :
Organise ton texte en 3 étapes : présente le lieu, raconte ou décris ce qu'on peut y faire, puis donne une information pratique. Utilise des connecteurs comme « d'abord », « ensuite » et « enfin » pour guider ton lecteur.

Préfère des phrases courtes et des mots précis. Relis-toi pour vérifier les accords, la ponctuation et les informations utiles. Une erreur fréquente consiste à multiplier les adjectifs sans expliquer ce qui rend l'activité intéressante.

Exemple de présentation touristique :
« D'abord, découvre le sentier au bord du fleuve. Ensuite, observe les plantes avec un guide local. La balade dure 1 heure et convient aux familles. » Le texte annonce le lieu, l'activité et sa durée.

Mini cas concret :
Tu dois créer une courte présentation pour une balade de 1 heure en Guyane, destinée à 8 visiteurs. En 20 minutes, relève 3 informations fiables, rédige un texte de 50 à 70 mots, puis relis-le avec un camarade.

Le livrable attendu est une présentation comprenant un titre, une description de l'activité, sa durée et une information pratique. Le résultat est prêt à être affiché ou intégré à un dépliant, après validation des informations par ton équipe.

3. Associer textes et images :

Choisir une image utile :
Une image doit compléter le texte et attirer l'attention sur le bon sujet. Vérifie qu'elle correspond au lieu et à l'activité présentés. Une belle photo, mais sans rapport avec l'offre, risque de tromper le visiteur.

Vérifier la cohérence :
Relis le texte en regardant l'image. Les deux doivent transmettre la même ambiance et montrer des informations compatibles. Pense aussi à vérifier que tu as l'autorisation d'utiliser la photo, surtout si elle représente des personnes reconnaissables.

Checklist avant de diffuser :

- Le texte indique clairement le lieu et l'activité.
- L'image correspond bien à ce qui est annoncé.
- La durée et les informations pratiques sont vérifiées.
- Le texte est relu pour corriger les erreurs.
- L'image peut être utilisée et ne révèle pas d'information sensible.

Sur le terrain, j'ai souvent vu une petite erreur nuire à une bonne présentation : une photo ancienne ou un horaire oublié. Prends 5 minutes pour faire ces vérifications avant l'impression ou la publication.

Ce qu'il faut retenir

Pour analyser ou créer un support touristique, observe les documents, clarifie ton message et vérifie les informations.

- Repère les indices du document et appuie ton interprétation sur un **détail précis**.
- Prépare ton texte selon le public visé, puis organise-le en étapes avec des phrases claires.
- Associe une image pertinente au texte et vérifie sa **cohérence**, son autorisation d'utilisation et les informations pratiques.

Avant de diffuser, relis ton texte et contrôle chaque donnée. Un support fiable et cohérent aide ton lecteur à comprendre l'activité et donne envie de la découvrir.

Chapitre 4 : Dire, lire et écrire au travail

1. Lire et comprendre les documents :

Repérer les informations utiles :
Au travail, tu lis des courriels, des consignes, des affiches ou des fiches de réservation. Avant d'agir, repère qui a écrit le document, à qui il s'adresse, ce qu'il faut faire et pour quelle date.

Méthode de lecture :
Commence par regarder le titre, la date et la mise en page. Lis ensuite une première fois pour comprendre le sujet, puis relis en soulignant les consignes, les horaires, les lieux et les noms importants.

Si un mot t'échappe, regarde la phrase autour pour en deviner le sens. Note ta question et vérifie l'information auprès de la bonne personne avant de répondre à un client ou de transmettre une consigne.

Exemple de lecture d'une consigne :
Tu lis : « Accueil du groupe à 9 h, devant l'office de tourisme. Prévoir 12 brochures et vérifier la météo. » Tu notes le lieu, l'heure, la quantité de brochures et la vérification à effectuer.

Mini-mémo :

À repérer	Question à te poser
Le destinataire	À qui s'adresse le document ?
La consigne	Quelle action dois-je réaliser ?
La date et l'heure	Quand faut-il agir ?
Les détails	Quel lieu, quelle quantité ou quel contact retenir ?

2. Parler et écrire avec clarté :

Prendre la parole :
Pour accueillir un visiteur ou transmettre une information, parle assez fort et garde un ton calme. Présente d'abord le sujet, donne les informations dans l'ordre et termine en vérifiant que ton interlocuteur a compris.

En stage, j'ai appris qu'un message court et précis évite souvent les malentendus. Si tu ne connais pas la réponse, ne l'invente pas. Dis que tu vas vérifier, puis reviens vers la personne avec une information fiable.

Rédiger un message professionnel :

Dans un courriel ou une note, indique un objet clair, salue le destinataire, explique ta demande en quelques phrases et termine par une formule adaptée. Relis les noms, les dates, les horaires et les pièces jointes avant l'envoi.

Utilise des connecteurs pour organiser tes idées : « d'abord » pour commencer, « ensuite » pour présenter une étape et « enfin » pour terminer. Évite les abréviations familières, les phrases trop longues et les majuscules inutiles.

Exemple de message professionnel :
Objet : Confirmation de la visite du 12 juinBonjour,Je confirme l'accueil de votre groupe de 8 personnes à 9 h devant l'office de tourisme. Les brochures seront prêtes à l'accueil.Bonne journée,Samira.

Mini-cas pratique :
Contexte : pendant ton stage, un groupe de 8 visiteurs demande une visite locale à 9 h. Tu vérifies le lieu avec ta responsable, tu notes l'horaire, puis tu envoies un courriel de confirmation et prépares 8 brochures.

Résultat : le groupe reçoit une information claire et l'accueil est prêt. Le livrable attendu est un courriel relu, avec l'objet, la date, l'heure, le lieu et le nombre de visiteurs correctement indiqués.

Checklist avant de transmettre une information :

- Tu as identifié la personne qui doit recevoir l'information.
- Tu as vérifié les noms, les dates, les horaires et les lieux.
- Tu as présenté les idées dans un ordre facile à suivre.
- Tu as utilisé un ton poli et des mots compréhensibles.
- Tu as relu ton message et vérifié les pièces jointes.

Ce qu'il faut retenir

Au travail, lis attentivement les documents pour repérer les informations utiles, puis communique avec clarté et professionnalisme.

- Identifie le destinataire, l'action demandée, les dates, les horaires et les détails importants.
- Relis le document et vérifie les informations incertaines auprès de la bonne personne.
- Pour parler ou écrire, organise tes idées, reste poli et transmets une information fiable.
- Avant d'envoyer un message, vérifie les noms, les dates, les lieux et les pièces jointes.

Un message **court et précis** limite les malentendus. Si tu ne connais pas la réponse, vérifie-la avant de la transmettre.

Histoire-géographie

Présentation de la matière : En CAP ADAL - Tourisme en Guyane, tu apprends à **situer les événements**, comprendre les territoires et analyser des documents. Ces repères peuvent enrichir tes explications pendant une visite touristique.

L'épreuve Français, Histoire-géographie et EMC a un **coefficient global de 3**. L'Histoire-géographie-EMC est évaluée à l'oral, sur 20 points. En CCF, compte 15 minutes maximum en dernière année. En examen final, les 15 minutes comprennent 5 minutes de préparation.

Conseil : Je te conseille de prévoir **2 séances de révision** de 15 minutes par semaine. Prépare des fiches courtes avec les dates, les lieux et le vocabulaire essentiel. Relie chaque thème à un exemple concret, comme un déplacement touristique en Guyane.

Entraîne-toi ensuite à présenter un document à voix haute. Identifie sa nature, son auteur et sa date, puis explique son message avec tes connaissances. Évite de simplement le décrire. Si tu hésites, reprends calmement ton idée et appuie-toi sur un repère précis.

Table des matières

Chapitre 1 : La France depuis 1789, construire la démocratie ..... Aller

1. De la révolution à l'égalité des droits ..... Aller
2. Comprendre la république actuelle ..... Aller

Chapitre 2 : La construction de l'Europe depuis 1950 ..... Aller

1. Les premiers pas vers la paix ..... Aller
2. Une coopération qui s'élargit ..... Aller
3. L'europe et la guyane ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités à toutes les échelles ..... Aller

1. Comprendre les mobilités ..... Aller
2. Relier les territoires et leurs habitants ..... Aller
3. Préparer un déplacement touristique ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains en France et en Guyane ..... Aller

1. Comprendre les espaces urbains ..... Aller
2. Comparer les villes de france et de guyane ..... Aller
3. Observer et présenter un espace urbain ..... Aller

Chapitre 1 : La France depuis 1789, construire la démocratie

1. De la révolution à l'égalité des droits :

1789, un changement important :
Avant 1789, le roi concentre une grande partie du pouvoir et la société est organisée en ordres inégaux. La Révolution française remet en cause cette organisation. Le 26 août 1789, la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen affirme des principes nouveaux, comme la liberté et l'égalité devant la loi.

Des droits encore incomplets :
Ces principes ne sont pas appliqués à tout le monde de la même façon. Les femmes ne peuvent pas voter et l'esclavage existe encore dans les colonies. Le 4 février 1794, la Convention abolit l'esclavage, mais Napoléon le rétablit en 1802. Il faut attendre le 27 avril 1848 pour son abolition définitive.

Le vote s'élargit progressivement :
En 1848, la IIe République instaure le suffrage universel masculin. « Universel » signifie alors que tous les hommes adultes peuvent voter, mais les femmes restent exclues. En 1944, leur droit de vote est reconnu. Elles votent pour la première fois aux élections municipales du 29 avril 1945.

Date	Repère à retenir	Ce que cela change
1789	Déclaration des droits de l'homme et du citoyen	Des libertés et l'égalité devant la loi sont affirmées
1848	Suffrage universel masculin et abolition définitive de l'esclavage	Le vote s'élargit aux hommes adultes et les esclaves sont libérés
1944-1945	Droit de vote des femmes, puis premier vote	Les femmes participent aux élections

Exemple en guyane :
Pour présenter un lieu de mémoire à Cayenne, tu peux expliquer que la République a affirmé l'égalité en 1789, mais que l'esclavage n'a été définitivement aboli qu'en 1848. Cette différence entre les principes et leur application aide à raconter l'histoire avec précision.

2. Comprendre la république actuelle :

Des régimes qui changent :
Depuis 1789, la France a connu plusieurs régimes, notamment des monarchies, des empires et des républiques. Cette histoire montre que la démocratie s'est construite par étapes. En 1958, une nouvelle Constitution fonde la Ve République, qui est toujours en vigueur.

Les règles démocratiques :
Dans une démocratie, les citoyens choisissent leurs représentants par des élections. Le vote est secret, et le pouvoir est encadré par des règles. En France, les élus votent les lois, le gouvernement conduit la politique du pays et la justice doit pouvoir agir indépendamment.

Étude de cas et travail de terrain :
En Guyane, l'histoire de l'abolition permet de relier un événement national à un territoire local. Pour préparer une courte présentation touristique, pars d'un document fiable, relève sa date et son lieu, puis explique ce que l'événement a changé pour les personnes concernées.

- Repère la date et le lieu de l'événement.
- Identifie les personnes ou les institutions concernées.
- Explique le changement en une phrase simple.
- Vérifie les informations auprès d'une source fiable.
- Prépare un livrable court, par exemple une fiche de visite de 1 page.

Mini cas concret :
Une association te demande une fiche pour une visite de 10 minutes sur l'abolition de l'esclavage en Guyane. Tu consultes 2 documents fiables, notes les dates de 1794 et 1848, puis rédiges 5 phrases qui distinguent la première abolition de l'abolition définitive. Le livrable attendu est une fiche d'une page avec les sources citées.

Questions rapides :

- Quel texte important est adopté en 1789 ?
- Pourquoi le suffrage universel de 1848 ne concerne-t-il pas encore les femmes ?
- Quelle date marque l'abolition définitive de l'esclavage ?
- À quoi sert une Constitution dans une démocratie ?

Ce qu'il faut retenir

Depuis 1789, la démocratie française se construit progressivement, avec des droits affirmés puis étendus à davantage de personnes.

- En 1789, la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen affirme la **liberté et l'égalité** devant la loi.
- L'esclavage est définitivement aboli en 1848, tandis que le **suffrage universel masculin** est instauré la même année.
- Le droit de vote des femmes est reconnu en 1944. Elles votent pour la première fois en 1945.

- Depuis 1958, la Ve République encadre le pouvoir par une Constitution, des élections et des institutions.

Pour présenter un événement historique, vérifie sa date et sa source, puis explique simplement ses conséquences. La démocratie reste une construction progressive.

Chapitre 2 : La construction de l'Europe depuis 1950

1. Les premiers pas vers la paix :

Le contexte :
Après la Seconde Guerre mondiale, l'Europe est détruite et les tensions restent fortes, notamment entre la France et l'Allemagne. En 1950, le ministre français Robert Schuman propose de mettre en commun la production de charbon et d'acier, essentiels à l'industrie et aux armements.

La première coopération :
Le 9 mai 1950, la déclaration Schuman présente ce projet. En 1951, 6 pays signent le traité créant la Communauté européenne du charbon et de l'acier, appelée CECA. Elle commence à fonctionner en 1952. L'idée est concrète : gérer ensemble des ressources utiles à la guerre pour rendre un nouveau conflit moins probable.

Représentation visuelle



Préparer un itinéraire de visite nécessite une bonne connaissance historique

Date	Repère	Ce qu'il faut retenir
1950	Déclaration Schuman	Projet de mise en commun du charbon et de l'acier
1951-1952	Création de la CECA	Première coopération économique entre 6 pays
1957-1958	Traités de Rome	Création de la CEE et d'Euratom

Exemple de lecture d'un document :

Si un document indique que Robert Schuman parle à Paris le 9 mai 1950, repère l'auteur, la date, le lieu et le projet présenté. Tu peux alors expliquer que cette déclaration lance une coopération entre pays, dans le but de consolider la paix.

2. Une coopération qui s'élargit :

Des objectifs plus larges :
Le 25 mars 1957, les 6 pays fondateurs signent les traités de Rome. Ils créent la Communauté économique européenne, ou CEE, pour développer les échanges et la coopération économique. Ils créent aussi Euratom, consacré à l'énergie atomique. La coopération ne concerne donc plus seulement le charbon et l'acier.

De la CEE à l'union européenne :
Au fil des décennies, de nouveaux pays rejoignent la communauté. En 1992, le traité de Maastricht est signé, puis entre en vigueur en 1993. Il crée officiellement l'Union européenne et renforce les liens entre les États, notamment avec la préparation d'une monnaie commune. L'euro circule sous forme de pièces et de billets à partir de 2002.

Ce que ça change concrètement :
La construction européenne facilite les échanges et organise des coopérations entre pays. Pour le tourisme, cela aide à comprendre pourquoi des visiteurs européens peuvent voyager dans différents États et pourquoi des projets locaux peuvent parfois s'inscrire dans des programmes européens. Attention, les règles ne sont pas identiques partout.

Astuce pour retenir les dates :
À l'examen, évite de réciter une longue liste sans expliquer son sens. Retiens plutôt le fil : 1950, lancement du projet de paix, 1957, coopération économique, 1993, naissance de l'Union européenne, 2002, pièces et billets en euros.

3. L'europe et la guyane :

Une région française dans l'union européenne :
La Guyane est située en Amérique du Sud, mais elle fait partie de la France et de l'Union européenne. Elle a le statut de région ultrapériphérique. Ce statut tient compte de contraintes comme l'éloignement géographique et permet d'adapter certaines mesures européennes à sa situation.

Mini cas concret en tourisme :
Imagine que tu aides à préparer une sortie d'une journée pour 12 visiteurs autour d'un site naturel accessible depuis une commune. Tu vérifies le trajet, les horaires, l'accessibilité et les règles de protection du site. Tu proposes ensuite un programme réaliste et tu signales les informations à confirmer.

Résultat attendu : les visiteurs reçoivent un programme clair, adapté au territoire et respectueux du site. Le livrable est une fiche d'une page indiquant le lieu, la durée, les

étapes, le nombre de participants, les consignes et les contacts utiles. Ce cas est un exercice, pas l'annonce d'un financement européen.

Check-list de terrain :

- Repère la date et le lieu dans les documents consultés.
- Vérifie si l'information concerne l'Union européenne, la France ou la Guyane.
- Prépare un itinéraire avec les étapes et la durée prévue.
- Confirme les horaires, l'accès et les consignes auprès des interlocuteurs locaux.
- Remets une fiche claire, adaptée au public et au site.

Questions rapides :

- Quel était l'objectif de la déclaration Schuman en 1950 ?
- Quels 2 secteurs la CECA mettait-elle en commun ?
- Quelle communauté les traités de Rome ont-ils créée en 1957 ?
- Pourquoi la Guyane a-t-elle un statut particulier dans l'Union européenne ?

Ce qu'il faut retenir

La construction européenne débute après la Seconde Guerre mondiale pour consolider la paix et développer la coopération entre États.

- En 1950, la déclaration Schuman lance la mise en commun du charbon et de l'acier. La **CECA est créée** par six pays en 1951.
- Les traités de Rome, signés en 1957, fondent la CEE et Euratom. Le traité de Maastricht crée l'Union européenne en 1993 ; l'euro circule en 2002.
- La Guyane appartient à la France et à l'Union européenne. Son statut de **région ultrapériphérique** tient compte de son éloignement.

Retiens le fil des dates et adapte tes projets aux réalités locales : vérifie notamment les accès, les horaires et les règles des sites.

Chapitre 3 : Transports et mobilités à toutes les échelles

1. Comprendre les mobilités :

Des déplacements à différentes échelles :
Une mobilité, c'est un déplacement d'une personne ou d'une marchandise. Elle peut être quotidienne, comme aller au travail, ou occasionnelle, comme partir en vacances. On l'observe à plusieurs échelles : locale, régionale, nationale et internationale.

Les moyens de transport :
Pour se déplacer, on peut marcher, prendre un vélo, une voiture, un bus, un avion ou une pirogue. Le choix dépend de la distance, du coût, du temps disponible, de l'état des routes et des possibilités de transport sur place.

En Guyane, les fleuves sont essentiels pour rejoindre certaines communes de l'intérieur. Sur le Maroni et l'Oyapock, la pirogue peut être le moyen de déplacement principal. Sur le littoral, la route et les transports collectifs jouent aussi un rôle important.

Pourquoi ces notions te servent ?
Dans un métier lié au tourisme, tu dois penser au trajet complet, pas seulement à l'activité proposée. Un visiteur peut avoir besoin d'un avion, puis d'un bus, d'une voiture ou d'une pirogue. Si une étape manque, la sortie peut devenir compliquée ou impossible.

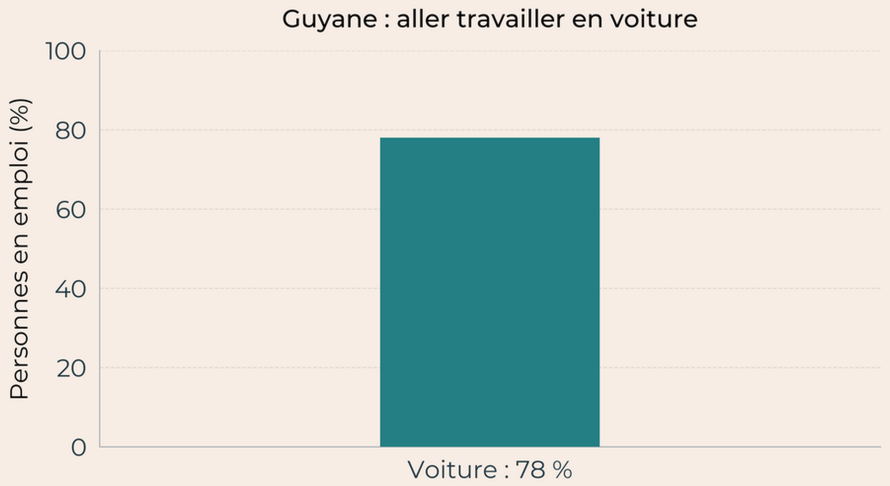
Exemple d'itinéraire à plusieurs échelles :
Une visiteuse quitte Paris en avion pour Cayenne, rejoint ensuite Saint-Laurent-du-Maroni par la route, puis traverse le Maroni en pirogue. Chaque étape a ses horaires, ses coûts et ses règles de sécurité à vérifier.

2. Relier les territoires et leurs habitants :

Des réseaux qui organisent l'espace :
Une route, une ligne de bus, un aéroport ou un fleuve forme un réseau de transport. Les lieux bien reliés sont plus faciles à rejoindre. À l'inverse, un trajet long, coûteux ou incertain peut limiter l'accès à l'emploi, aux services et aux loisirs.

En Guyane, les distances et la géographie rendent les déplacements très différents d'un secteur à l'autre. Selon l'Insee, en 2022, 78 % des personnes en emploi utilisaient principalement la voiture pour aller travailler. Cette donnée concerne les trajets domicile-travail, pas tous les déplacements.

Graphique chiffré



Trajets domicile-travail uniquement
Mode principal utilisé — Source : Insee, 2022

Des mobilités qui ont des effets :
Les transports rapprochent les habitants, les entreprises et les visiteurs. Mais ils peuvent aussi entraîner des embouteillages, du bruit, des émissions polluantes ou des difficultés d'accès pour les personnes qui n'ont pas de véhicule. Une bonne organisation cherche à réduire ces obstacles.

Pour préparer une activité touristique, vérifie les horaires, la durée réelle du trajet, le point de départ et les solutions de remplacement. En stage, une erreur fréquente consiste à annoncer une durée théorique sans prévoir les retards, les correspondances ou les conditions de navigation.

Repères pour comparer les modes :

Mode	À vérifier	Exemple d'usage
Bus	Horaires et arrêts	Trajet entre des villes desservies
Pirogue	Sécurité et conditions de navigation	Déplacement sur un fleuve
Voiture	Durée, état de la route et stationnement	Visite de plusieurs sites éloignés
Avion	Billet, horaires et bagages	Voyage entre la Guyane et l'Hexagone

Mini cas pratique :

Un groupe de 8 visiteurs veut découvrir Saint-Laurent-du-Maroni en une journée. Tu prévois 1 trajet aller, 1 visite guidée et 1 traversée en pirogue si elle fait partie du programme. Tu vérifies les horaires auprès des prestataires, puis tu ajoutes une marge de 30 minutes pour les imprévus.

Le résultat attendu est un itinéraire lisible avec les étapes, les durées, les contacts et une solution de secours. Le livrable est une fiche de déplacement d'une page, remise au responsable avant la sortie.

3. Préparer un déplacement touristique :

Une méthode simple :
Commence par repérer le lieu de départ et la destination. Choisis ensuite le moyen de transport adapté, estime le temps porte-à-porte et vérifie le coût. Termine par les consignes pratiques : rendez-vous, équipement utile, accessibilité et contact en cas de retard.

Pour une sortie en pirogue, ne suppose jamais que les conditions sont identiques chaque jour. Confirme le départ avec le transporteur et renseigne-toi sur les consignes de sécurité. Sur l'eau, le gilet de sauvetage et les instructions du pilote sont indispensables.

Checklist de terrain :

- Confirme l'adresse exacte et le point de rendez-vous.
- Vérifie les horaires auprès de chaque transporteur.
- Calcule la durée totale, avec les correspondances et une marge.
- Informe le groupe du coût, des affaires à apporter et des consignes de sécurité.
- Prévois un contact et une solution de remplacement en cas d'imprévu.

Questions rapides :

- Quelle différence fais-tu entre une mobilité locale et une mobilité internationale ?
- Pourquoi faut-il prévoir une marge dans un itinéraire touristique ?
- Quel élément de sécurité dois-tu vérifier avant une traversée en pirogue ?

Ce qu'il faut retenir

Les mobilités désignent les déplacements de personnes ou de marchandises, à différentes échelles. En Guyane, les routes, les transports collectifs et les fleuves structurent l'accès aux territoires.

- Choisis le transport selon la distance, le coût, le temps et les conditions locales.
- Vérifie les **horaires et correspondances**, la durée porte-à-porte et ajoute une marge.
- Prévois les **consignes de sécurité**, un contact et une solution de remplacement.

Pour organiser une sortie touristique, prépare un itinéraire complet et lisible. Sur le fleuve, confirme les conditions auprès du transporteur et suis les consignes du pilote.

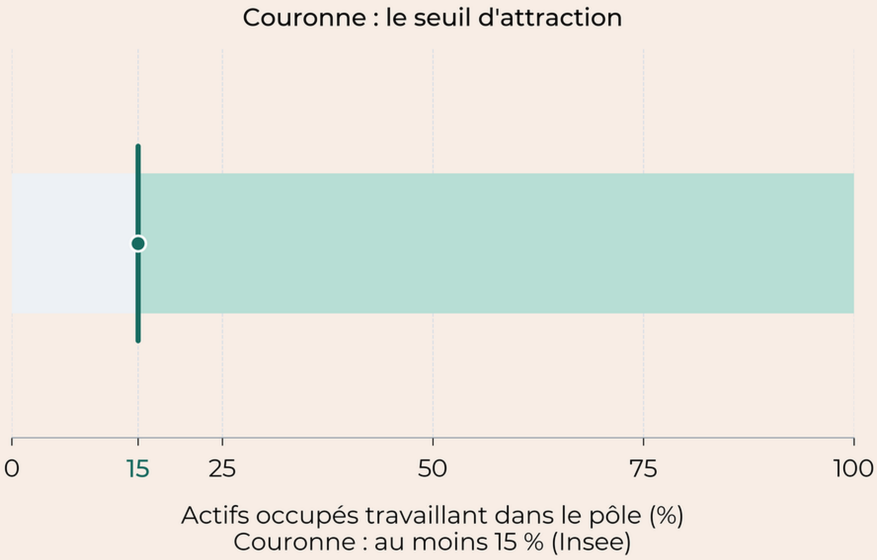
Chapitre 4 : Espaces urbains en France et en Guyane

1. Comprendre les espaces urbains :

Des villes qui organisent le territoire :
Un espace urbain rassemble des habitants, des logements, des commerces, des services et des emplois. Les villes n'ont pas toutes la même taille ni les mêmes fonctions. Certaines concentrent les administrations et les transports, d'autres sont surtout des centres locaux pour les communes proches.

Des notions pour lire une carte :
L'unité urbaine correspond à un espace bâti continu. L'aire d'attraction d'une ville montre plutôt son influence sur les communes voisines, notamment par les déplacements domicile-travail. Selon l'Insee, une commune appartient à la couronne si au moins 15 % de ses actifs occupés travaillent dans le pôle.

Graphique chiffré



Des dynamiques différentes en france :
En France, certaines villes s'étendent vers leur périphérie. Des habitants vivent plus loin du centre, mais y vont pour travailler, étudier ou accéder à des services. Pour toi, futur professionnel du tourisme, ces déplacements aident à comprendre d'où viennent les visiteurs et comment ils se déplacent.

Exemple d'organisation urbaine :
Une famille habite dans une commune de la couronne et rejoint chaque jour le pôle pour travailler. Le week-end, elle peut aussi y venir pour un marché, un musée ou un restaurant. Pour accueillir ce public, repère les accès et les horaires des transports.

2. Comparer les villes de france et de guyane :

Des villes aux fonctions variées :
En France, Paris joue un rôle national et international. D'autres villes, comme Lyon, Bordeaux ou Lille, organisent leur région et concentrent emplois, commerces et équipements. À une échelle plus locale, une petite ville peut surtout offrir des services de proximité et servir de point de départ à une visite.

Un réseau urbain particulier en guyane :
En Guyane, les villes et bourgs sont séparés par de grandes distances, la forêt et les fleuves. Cayenne, Matoury et Remire-Montjoly forment un pôle important sur le littoral. Kourou et Saint-Laurent-du-Maroni sont aussi des centres majeurs, mais les déplacements entre les communes peuvent demander davantage de préparation.

Des chiffres pour situer les enjeux :
Selon l'Insee, la Guyane compte 293 996 habitants en 2023. Cayenne en rassemble 62 675, Kourou 24 824 et Saint-Laurent-du-Maroni 54 429. Ces chiffres montrent le poids de plusieurs pôles, mais ne signifient pas que les habitants sont répartis uniformément sur le territoire.

Exemple de repérage touristique :
En stage, tu prépares une sortie de 3 heures dans le centre de Cayenne. Tu repères 4 arrêts, vérifies les temps de marche, les points d'ombre et les toilettes accessibles. Tu notes aussi une solution de repli en cas de forte pluie. Ton livrable est une fiche-parcours d'une page, avec une carte et les horaires vérifiés.

3. Observer et présenter un espace urbain :

Une méthode simple sur le terrain :
Quand tu observes un quartier, note ce que tu vois avant de donner ton avis. Repère les fonctions des lieux, les moyens d'accès, les espaces publics et les obstacles. Une rue commerçante, un marché ou un front de mer ne se visite pas comme un quartier résidentiel.

À vérifier	Question de terrain
Accès	Comment arrive-t-on sur place ?
Services	Quels commerces ou équipements sont ouverts ?
Confort	Y a-t-il de l'ombre, des bancs et des toilettes ?
Sécurité	Le parcours est-il adapté au groupe et à la météo ?
Information	Les horaires et les distances sont-ils vérifiés ?

Présenter un parcours utile :
Pour expliquer une visite, donne un point de départ, une durée réaliste et quelques repères faciles à retrouver. En Guyane, pense à la chaleur, aux averses et aux distances. Une erreur fréquente consiste à annoncer un temps de trajet sans vérifier les conditions locales.

Questions rapides :

- Quelle différence fais-tu entre une unité urbaine et une aire d'attraction ?
- Pourquoi les déplacements entre les communes guyanaises demandent-ils une préparation particulière ?
- Quelles 2 informations vérifierais-tu avant de guider un groupe en ville ?

Le petit exercice à retenir : choisis un quartier de ta commune, relève 3 fonctions urbaines et dessine un parcours de 30 minutes. Indique le public visé, un point de pause et une solution si la météo change. C'est un bon entraînement pour construire une visite claire.

Ce qu'il faut retenir

Les villes concentrent habitants, emplois et services, mais leurs fonctions et leur influence varient. Pour analyser un espace urbain, distingue l'espace bâti de l'aire d'attraction, liée notamment aux déplacements domicile-travail.

- En France, les pôles urbains organisent le territoire à différentes échelles.
- En Guyane, les distances, les fleuves et la forêt rendent les déplacements plus complexes.
- Sur le terrain, vérifie les accès, les services, le confort, la sécurité et les horaires.

Pour préparer une visite, propose un parcours réaliste avec des repères clairs et une solution adaptée à la météo. Ces **dynamiques urbaines** t'aident à mieux comprendre les visiteurs et leurs déplacements.

Enseignement moral et civique

Présentation de la matière :
En CAP ADAL - Tourisme en Guyane, l'EMC t'aide à comprendre les libertés, la laïcité et les responsabilités citoyennes. Tu apprends à argumenter et à respecter la diversité, pour accueillir les visiteurs sans discrimination.

Cette matière rejoint l'épreuve de Français, Histoire-géographie et Enseignement moral et civique, de **coefficient global 3**. L'oral d'Histoire-géographie-EMC dure **15 minutes maximum** en CCF, en dernière année, ou 15 minutes en examen final pour les candidats concernés.

Conseil :
Prévois **15 minutes de révision** 2 fois par semaine. Pour chaque notion, prépare une définition simple et un exemple lié au tourisme, comme réagir à une remarque discriminatoire pendant une visite. Je te conseille de privilégier des exemples que tu comprends vraiment.

Entraîne-toi ensuite à présenter un document et à **justifier ton avis**. Évite de réciter sans expliquer. Si tu hésites, reprends calmement ton idée et illustre-la par une situation concrète.

Table des matières

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller
1. Comprendre l'état de droit et les libertés ..... Aller
2. Appliquer la laïcité dans l'accueil ..... Aller
Chapitre 2 : Information, responsabilité et débat ..... Aller
1. S'informer avant de décider ..... Aller
2. Délibérer en institution ..... Aller
3. Agir avec responsabilité ..... Aller
Chapitre 3 : Environnement et biodiversité ..... Aller
1. Comprendre la biodiversité ..... Aller
2. Repérer les menaces et les protections ..... Aller
3. Agir comme professionnel du tourisme ..... Aller
Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et solidarité ..... Aller
1. Comprendre la cohésion sociale ..... Aller
2. Repérer et prévenir les discriminations ..... Aller
3. Agir sur le terrain et faire le point ..... Aller
Chapitre 5 : République, nation et engagement citoyen ..... Aller

1. Comprendre la république et la nation ..... Aller
2. Participer à la vie démocratique ..... Aller
3. Agir en citoyen sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité

1. Comprendre l'état de droit et les libertés :

Un cadre commun :
En France, les règles s'appliquent à tout le monde, y compris aux personnes qui exercent le pouvoir. L'État doit respecter la Constitution et les lois. Si une décision semble contraire au droit, elle peut être contestée devant un juge.

Des repères dans le temps :
La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen a été adoptée le 26 août 1789, pendant la Révolution française. La Constitution du 4 octobre 1958 organise la Ve République et affirme que la France est une République laïque et démocratique.

Des libertés protégées :
Tu as notamment la liberté d'expression, d'opinion, de conscience et de circulation. Ces libertés te permettent de parler, de croire ou de ne pas croire, et de te déplacer. Elles ont toutefois des limites, par exemple lorsqu'il faut protéger les autres ou prévenir un danger.

Dans le tourisme, ces principes se traduisent par un accueil équitable. Tu ne dois pas écarter une personne à cause de son origine, de son handicap, de ses opinions ou de sa religion. Les mêmes règles d'accès s'appliquent à chaque visiteur.

Un repère utile sur le terrain :

Notion	Ce que tu fais en situation d'accueil
Égalité	Tu donnes les mêmes informations à chaque visiteur.
Liberté d'expression	Tu laisses chacun exprimer son avis sans insulte ni menace.
Respect des règles	Tu appliques les consignes de sécurité de la même façon à tous.

Exemple d'accueil égalitaire :
À l'office de tourisme, 2 visiteurs demandent une carte des sentiers. Tu leur donnes la même information sur les horaires et les consignes, même si leurs avis ou leurs habitudes sont différents.

2. Appliquer la laïcité dans l'accueil :

Liberté de conscience et neutralité :
La laïcité protège la liberté de croire, de changer de religion ou de ne pas croire. Elle demande aussi à l'État et aux services publics de rester neutres envers les convictions. Ce principe aide chacun à être accueilli sans préférence ni mise à l'écart.

Ta posture professionnelle :

Si tu travailles comme agent d'un service public, tu dois rester neutre pendant ton travail et traiter les usagers de façon égale. Un visiteur, lui, ne devient pas automatiquement soumis à cette obligation de neutralité. Des règles particulières peuvent toutefois s'appliquer pour la sécurité ou le bon fonctionnement du service.

Sur le terrain, évite de lancer un débat religieux ou politique pendant l'accueil. Si une personne tient des propos discriminatoires, reste calme, rappelle les règles de respect et demande l'appui de ton responsable si la situation continue.

Mini cas pratique :
Lors d'une visite guidée de 45 minutes à Cayenne, un visiteur demande que le groupe évite un autre participant à cause de sa religion. Tu rappelles que la visite est ouverte à tous et que chacun doit être respecté, puis tu préviens ton responsable si le conflit persiste.

Résultat attendu : le groupe poursuit la visite sans exclure de participant. Livrable attendu : une courte fiche d'incident indiquant la date, le lieu, les faits observés, les mesures prises et le nom du responsable informé.

Ta checklist avant et pendant l'accueil :

- Tu accueilles chaque personne avec la même attention.
- Tu présentes les règles de visite clairement, sans viser une religion ou un groupe.
- Tu interviens si une personne est insultée ou exclue.
- Tu notes les faits utiles et tu alertes ton responsable en cas de difficulté.

Questions rapides :
1. Quelle liberté protège le droit de ne pas croire ? 2. Pourquoi un agent d'un service public doit-il rester neutre ? 3. Que fais-tu si un visiteur demande d'exclure une personne du groupe ?

Ce qu'il faut retenir

L'État de droit impose à tous, y compris aux pouvoirs publics, le respect des lois. Tes libertés sont protégées, mais peuvent être limitées pour préserver la sécurité et les droits d'autrui.

- Tu accueilles chacun avec **égalité de traitement**, sans discrimination.
- La laïcité protège la **liberté de conscience** et impose la neutralité aux agents des services publics dans leur travail.
- Face à une exclusion ou à des propos discriminatoires, tu rappelles les règles, interviens et alertes ton responsable si nécessaire.

Une posture neutre et respectueuse permet à chacun de participer à l'accueil ou à la visite sans être écarté.

Chapitre 2 : Information, responsabilité et débat

1. S'informer avant de décider :

Une information fiable :
Pour participer à une décision, tu as besoin de faits vérifiables. Regarde qui a produit l'information, à quelle date et dans quel but. Une rumeur publiée sur un réseau social ne suffit pas pour décider d'un projet local.

Des points de vue différents :
Dans une institution, les personnes concernées n'ont pas toutes les mêmes besoins. Écouter plusieurs avis permet de mieux comprendre la situation. Distingue les faits, les opinions et les propositions, puis note les questions qui restent sans réponse.

Exemple de vérification :
Tu prépares une réunion sur un sentier touristique en Guyane. Une publication affirme que le chemin est fermé, mais ne donne aucune date. Avant de prévenir les visiteurs, tu vérifies l'information auprès de la mairie ou du gestionnaire du site.

2. Délibérer en institution :

Le rôle du débat :
Délibérer, c'est examiner un sujet ensemble avant de choisir une solution. Une réunion peut avoir lieu dans une mairie, une association ou un organisme public. Chacun peut présenter ses arguments, poser des questions et écouter les autres.

Une discussion organisée :
Pour que le débat avance, il faut connaître le sujet, respecter le temps de parole et rester centré sur la question. À la fin, on précise ce qui a été décidé, qui s'en charge et dans quel délai.

Exemple de mini cas concret :
Une association locale veut organiser une visite guidée de 2 heures dans un village. En réunion, 6 personnes comparent 2 itinéraires, vérifient la durée des trajets et discutent de l'accès aux toilettes. Le groupe retient l'itinéraire le plus sûr et répartit les tâches entre 3 bénévoles. Livrable attendu : un compte rendu d'une page avec la décision, les responsables et les échéances.

3. Agir avec responsabilité :

Les devoirs de chacun :
Quand tu transmets une information ou participes à une décision, tu as une responsabilité. Vérifie tes sources, respecte les personnes et ne partage pas de données personnelles sans raison. Si tu te trompes, corrige l'information rapidement.

Ta préparation sur le terrain :
En stage, prépare les informations utiles avant une réunion ou une visite. Garde une trace des sources et des décisions. Cette habitude évite les oublis et t'aide à expliquer clairement pourquoi une activité a été choisie.

À vérifier	Question à te poser
La source	Qui donne cette information ?
La date	Est-elle encore à jour ?
Les personnes concernées	Qui doit pouvoir donner son avis ?
La décision	Qui fait quoi et pour quand ?
Le compte rendu	La décision est-elle notée clairement ?

Questions rapides :

- Pourquoi faut-il vérifier la date d'une information ?
- Que signifie délibérer ?
- Quel livrable garde une trace d'une décision collective ?

Ce qu'il faut retenir

Avant de décider, appuie-toi sur une **information fiable** et confronte plusieurs points de vue. En réunion, délibérer consiste à examiner ensemble les options avant de choisir.

- Vérifie la source, la date et le but de l'information.
- Écoute les personnes concernées, distingue faits et opinions, et respecte le temps de parole.
- Note la décision, les **responsables désignés** et les échéances dans un compte rendu.
- Partage les informations avec prudence et corrige rapidement tes erreurs.

Une préparation rigoureuse et un débat organisé t'aident à prendre des décisions justes et à en rendre compte clairement.

Chapitre 3 : Environnement et biodiversité

1. Comprendre la biodiversité :

Une diversité du vivant :
La biodiversité, c'est la variété des êtres vivants, de leurs différences et des milieux où ils vivent. Elle comprend aussi les liens entre les espèces. Une forêt, une mangrove, une crique et leurs habitants forment chacun un écosystème.

Un patrimoine guyanais :
En Guyane, la biodiversité est présente dans la forêt, les fleuves, les marais et le littoral. Selon l'atlas du Parc amazonien de Guyane, plus de 5 800 espèces végétales y sont recensées. Ce chiffre montre l'importance de protéger des milieux encore riches et parfois peu connus.

Pourquoi elle nous concerne ?
Les milieux naturels contribuent à notre vie quotidienne. Ils fournissent des ressources, participent à la qualité de l'eau et offrent des lieux de découverte et de loisirs. Pour toi, futur professionnel du tourisme, les connaître aide à proposer des activités respectueuses du territoire.

Exemple d'observation en forêt :
Lors d'une sortie guidée, tu remarques des oiseaux, des insectes, des plantes et des champignons. Même sans les identifier tous, tu peux expliquer aux visiteurs qu'ils font partie d'un même milieu et que chacun peut avoir un rôle.

2. Repérer les menaces et les protections :

Des pressions à reconnaître :
Les déchets, le dérangement des animaux, le piétinement hors des sentiers et le prélèvement de plantes ou d'animaux peuvent abîmer un milieu. Une activité touristique mal organisée peut aussi concentrer trop de visiteurs au même endroit.

Représentation visuelle



Compréhension de l'abolition de l'esclavage en Guyane dans un contexte local

Des gestes simples sur le terrain :
Reste sur les itinéraires autorisés, garde une distance avec les animaux et ne prélève rien. Prévois de ramener tes déchets et rappelle calmement les consignes au groupe. Ces gestes limitent les perturbations sans empêcher les visiteurs de profiter de la sortie.

Étude de cas courte :
En 1992, le sommet de la Terre de Rio a mis la biodiversité au cœur des engagements internationaux. En Guyane, les enjeux se voient sur le terrain, par exemple dans les mangroves et les vasières du littoral, où vivent ou passent de nombreuses espèces.

Situation observée	Réflexe utile
Un déchet sur le parcours	Le ramasser si tu peux le faire sans risque et le trier ensuite
Un animal dérangé	Éloigner le groupe et observer sans poursuivre l'animal
Des visiteurs hors du sentier	Expliquer le risque pour les plantes et proposer de revenir sur le chemin
Une espèce inconnue	Ne pas la toucher et demander conseil à une personne compétente

Questions rapides :

- Quelles formes de vie composent la biodiversité ?

- Pourquoi faut-il garder ses distances avec les animaux ?
- Quel réflexe adopter si tu ne reconnais pas une espèce ?

3. Agir comme professionnel du tourisme :

Préparer une sortie responsable :
Avant le départ, vérifie l'itinéraire, les règles du site, la météo et le matériel nécessaire. Prévois une consigne claire sur les déchets et le comportement à adopter. Sur place, adapte le parcours si une zone est fragile ou si le groupe la perturbe.

Mini cas concret :
Tu prépares une balade de 2 heures pour 8 visiteurs près d'un milieu naturel. Tu choisis un parcours autorisé, annonces 3 consignes avant le départ, puis comptes les déchets rapportés au retour. Résultat attendu : une sortie mieux organisée et sans déchet abandonné.

Livrable attendu :
Rédige une fiche de sortie d'une page avec le lieu, la durée, l'effectif, l'itinéraire, 3 consignes de protection et le matériel utile. En stage, cette fiche aide ton équipe à transmettre les mêmes informations et à préparer l'accueil des visiteurs.

Check-list de terrain :

- Vérifie que l'itinéraire est autorisé.
- Explique les consignes avant le départ.
- Reste sur le parcours prévu.
- Observe les animaux sans les poursuivre.
- Contrôle qu'aucun déchet n'est laissé sur place.

Astuce transmise en stage :
Ne donne pas un nom d'espèce si tu n'es pas sûr de toi. Dis plutôt ce que tu observes, puis propose de vérifier avec un guide ou une ressource fiable. C'est plus sérieux et cela évite de diffuser une information fausse.

Ce qu'il faut retenir

La **biodiversité guyanaise** comprend les espèces, leurs relations et les milieux où elles vivent. Elle est précieuse pour les écosystèmes et les activités humaines.

- Limite les pressions : déchets, piétinement, prélèvements et dérangement des animaux.
- Reste sur les sentiers, garde tes distances avec la faune et ne touche pas les espèces inconnues.

- Prépare une sortie responsable : vérifie le parcours, les règles, la météo et le matériel.

Comme professionnel du tourisme, tu sensibilises ton groupe et adaptes la sortie aux milieux fragiles. En cas de doute sur une espèce, décris-la sans l'identifier et vérifie auprès d'une source fiable.

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité et solidarité

1. Comprendre la cohésion sociale :

Le lien entre les personnes :
La cohésion sociale, c'est ce qui permet aux personnes de vivre ensemble et de se sentir membres d'une même société. Elle se construit grâce au respect, à l'entraide, à la participation de chacun et à des droits communs.

Égalité et solidarité :
L'égalité signifie que chaque personne a les mêmes droits et doit pouvoir accéder aux mêmes possibilités. La solidarité consiste à s'entraider, notamment quand quelqu'un rencontre une difficulté. Ces principes renforcent la confiance entre les habitants.

Dans ton futur métier :
En tourisme, tu accueilles des personnes aux âges, aux cultures et aux besoins différents. En Guyane, pense aussi à la diversité des communes, des langues et des réalités du territoire. Un accueil respectueux aide chacun à trouver sa place.

Exemple d'accueil solidaire :
Pour une visite de 12 personnes, tu vérifies à l'avance le trajet, les pauses et l'accessibilité. Tu proposes une solution à une personne qui marche difficilement, sans décider à sa place. Le groupe peut ainsi participer ensemble.

2. Repérer et prévenir les discriminations :

Ce qu'est une discrimination :
Une discrimination est une différence de traitement défavorable fondée sur un critère interdit par la loi, par exemple l'origine, le handicap, l'âge, le sexe, la religion ou le lieu de résidence. Elle peut concerner l'emploi, l'éducation ou l'accès à un service.

Des situations à reconnaître :
Une règle peut sembler la même pour tout le monde, mais empêcher certaines personnes de participer. Il faut donc regarder ses effets, pas seulement l'intention de départ. Une adaptation raisonnable peut rendre une activité accessible sans traiter les personnes avec moins de respect.

Les bons réflexes :

- Écoute la personne concernée et demande-lui ce dont elle a besoin.
- Évite les suppositions sur son origine, son handicap ou ses capacités.
- Si tu es témoin d'un problème, note les faits et préviens ton responsable ou ton enseignant.

Sur le terrain, garde en tête qu'une blague ou une remarque répétée peut blesser et mettre quelqu'un à l'écart. Si tu hésites, reste factuel, ne diffuse pas la situation et demande conseil à une personne responsable.

3. Agir sur le terrain et faire le point :

Mini cas concret :
Une association prépare une visite de 2 heures à Cayenne pour 12 participants. Une personne signale qu'elle ne peut pas emprunter un escalier. Tu vérifies le parcours avec l'équipe, proposes un itinéraire accessible et confirmes l'information au groupe avant le départ.

Étapes et livrable attendu :
Tu repères le besoin avec la personne, contrôles le parcours, échanges avec le responsable, puis communiques la solution à tous. Le résultat attendu est une fiche d'organisation d'une page, avec l'horaire, le trajet accessible, les pauses et le contact référent.

Check-list avant une activité :

À vérifier	Question pratique
Accès	Le lieu et le trajet sont-ils accessibles au groupe ?
Information	Les horaires, le prix et les consignes sont-ils clairs pour tous ?
Écoute	As-tu demandé aux participants s'ils ont un besoin particulier ?
Respect	As-tu évité les remarques et les suppositions blessantes ?
Alerte	Sais-tu à qui signaler un problème ?

Questions rapides :

- Quelle différence fais-tu entre égalité et solidarité ?
- Pourquoi une règle identique peut-elle parfois exclure une personne ?
- Quel livrable peux-tu préparer pour vérifier l'accessibilité d'une visite ?

L'EMC t'aide à comprendre comment l'égalité, la fraternité et la solidarité contribuent à la cohésion sociale. Dans ton travail, ces principes deviennent concrets quand tu écoutes les personnes et prépares une activité où chacune peut participer.

Ce qu'il faut retenir

La cohésion sociale repose sur le respect, la participation et des droits communs. L'**égalité des droits** donne accès aux mêmes possibilités, tandis que la **solidarité entre personnes** favorise l'entraide.

- En tourisme, tiens compte de la diversité des personnes et du territoire guyanais.
- Écoute les besoins, évite les suppositions et repère les discriminations par leurs effets.
- Vérifie l'accessibilité du trajet, la clarté des informations et les possibilités de signalement.

Prépare chaque activité avec les participants et l'équipe pour que chacun puisse participer dignement. Une **adaptation raisonnable** contribue à un accueil inclusif et renforce la cohésion du groupe.

Chapitre 5 : République, nation et engagement citoyen

1. Comprendre la république et la nation :

Les principes de la république :
Depuis la Constitution du 4 octobre 1958, la France est une République indivisible, laïque, démocratique et sociale. Ces principes organisent la vie collective. Ils protègent notamment l'égalité devant la loi, la liberté de conscience et la participation des citoyens aux décisions publiques.

La nation et la citoyenneté :
La nation rassemble des personnes autour d'une histoire, de règles communes et d'un projet collectif. Être citoyen, c'est avoir des droits et des devoirs. Tu peux participer à la vie démocratique, mais aussi respecter la loi et les droits des autres.

Exemple de laïcité dans l'accueil touristique :
En stage, tu accueilles des visiteurs aux convictions différentes. Tu les renseignes avec le même respect, sans privilégier ni juger personne. La laïcité impose la neutralité à l'État et aux services publics, tout en protégeant la liberté de croire ou de ne pas croire.

2. Participer à la vie démocratique :

Voter et s'informer :
Le vote permet de choisir des représentants ou de répondre à un référendum. Selon l'article 3 de la Constitution, le peuple exerce la souveraineté par ses représentants et par référendum. Pour voter aux élections, vérifie ton inscription sur les listes électorales auprès de ta mairie.

Agir autrement :
Tu peux aussi t'engager dans une association, participer à une consultation locale ou interpeller un élu. L'engagement citoyen ne demande pas forcément beaucoup de temps. Une action organisée, même modeste, peut aider à résoudre un problème partagé par les habitants.

Exemple de participation en guyane :
À Saint-Laurent-du-Maroni, 6 élèves préparent une proposition pour mieux informer les visiteurs sur un parcours local. Ils recueillent 20 avis, repèrent 3 besoins récurrents, puis présentent leurs idées à une association ou à la mairie. Le livrable attendu est une fiche d'une page avec le problème, les avis recueillis et 2 solutions réalistes.

3. Agir en citoyen sur le terrain :

Une méthode simple :
Quand tu repères un problème pendant une activité touristique, commence par décrire les faits sans accuser. Écoute les personnes concernées, vérifie les informations, puis

propose une action adaptée. Cette méthode évite les rumeurs et permet de construire une réponse utile à tous.

Ta check-list avant d'agir :
Sur le terrain, garde ces 5 réflexes. Ils t'aident à agir avec sérieux, à respecter les personnes et à rendre ton travail compréhensible pour l'équipe ou le partenaire local.

Étape	Question à te poser
Observer	Quel fait concret ai-je constaté ?
Écouter	Qui est concerné et que demande-t-il ?
Vérifier	Mes informations sont-elles fiables ?
Proposer	Quelle action simple peut aider ?
Transmettre	À qui présenter ma proposition ?

Questions rapides :

- Quels sont les 4 principes inscrits dans l'article 1er de la Constitution ?
- Donne 2 façons de participer à la vie citoyenne sans voter.
- Pourquoi faut-il vérifier une information avant de la transmettre ?

Ce qu'il faut retenir

La République française repose sur quatre principes et protège les droits de chacun. Être citoyen, c'est exercer tes droits et respecter tes devoirs.

- La **participation démocratique** passe par le vote, les associations, les consultations locales ou le dialogue avec les élus.
- La **laïcité garantit la neutralité** des services publics et la liberté de croire ou non.
- Pour agir sur le terrain, observe les faits, écoute les personnes, vérifie les informations, puis propose et transmets une solution.

Un engagement même modeste peut améliorer la vie collective, à condition d'agir avec respect et de s'appuyer sur des informations fiables.

Mathématiques

Présentation de la matière :
En CAP ADAL - Tourisme en Guyane, les Mathématiques t'aident à préparer des activités touristiques. Tu travailles notamment les **proportions et conversions**, utiles pour calculer un tarif ou estimer une durée.

Le cadre général prévoit l'épreuve de **Mathématiques et physique-chimie**, coefficient 2. Les Mathématiques représentent 12 points, avec 45 minutes en CCF en dernière année, ou une partie écrite de 45 minutes à l'examen final.

Ce CAP étant un **diplôme départemental**, fais confirmer ces modalités et ton calendrier par ton établissement. Le référentiel spécifique n'est pas fourni ici.

Conseil :
Je te conseille de réviser **15 minutes régulièrement**. Reprends un exercice corrigé, puis refais-le sans regarder. Entraîne-toi, par exemple, à calculer le prix d'une sortie pour 8 visiteurs. Note chaque étape pour expliquer ton raisonnement.

Garde une **fiche de méthodes** pour les conversions et pourcentages. Vérifie les unités et demande-toi si ton résultat paraît réaliste. Si tu bloques, demande une explication rapidement. Tu peux progresser sans tout réussir immédiatement.

Table des matières

Chapitre 1 : Calculs numériques et proportionnalité ..... Aller
1. Effectuer des calculs utiles sur le terrain ..... Aller
2. Comprendre et utiliser la proportionnalité ..... Aller
Chapitre 2 : Équations et fonctions dans les problèmes ..... Aller
1. Traduire une situation en équation ..... Aller
2. Utiliser une fonction pour prévoir un coût ..... Aller
3. Résoudre un problème de terrain ..... Aller
Chapitre 3 : Statistiques et probabilités simples ..... Aller
1. Organiser et lire des données ..... Aller
2. Calculer une moyenne et un pourcentage ..... Aller
3. Comprendre les probabilités simples ..... Aller
Chapitre 4 : Géométrie, mesures et repérage dans l'espace ..... Aller
1. Mesurer et calculer des distances ..... Aller
2. Lire un plan et se repérer ..... Aller
3. Utiliser les mesures sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Calculs numériques et proportionnalité

1. Effectuer des calculs utiles sur le terrain :

Les opérations et les unités :
En tourisme, tu peux calculer un prix total, une durée ou une distance. Additionne pour réunir des montants, soustrais pour trouver une différence, multiplie pour répéter une quantité et divise pour la partager.

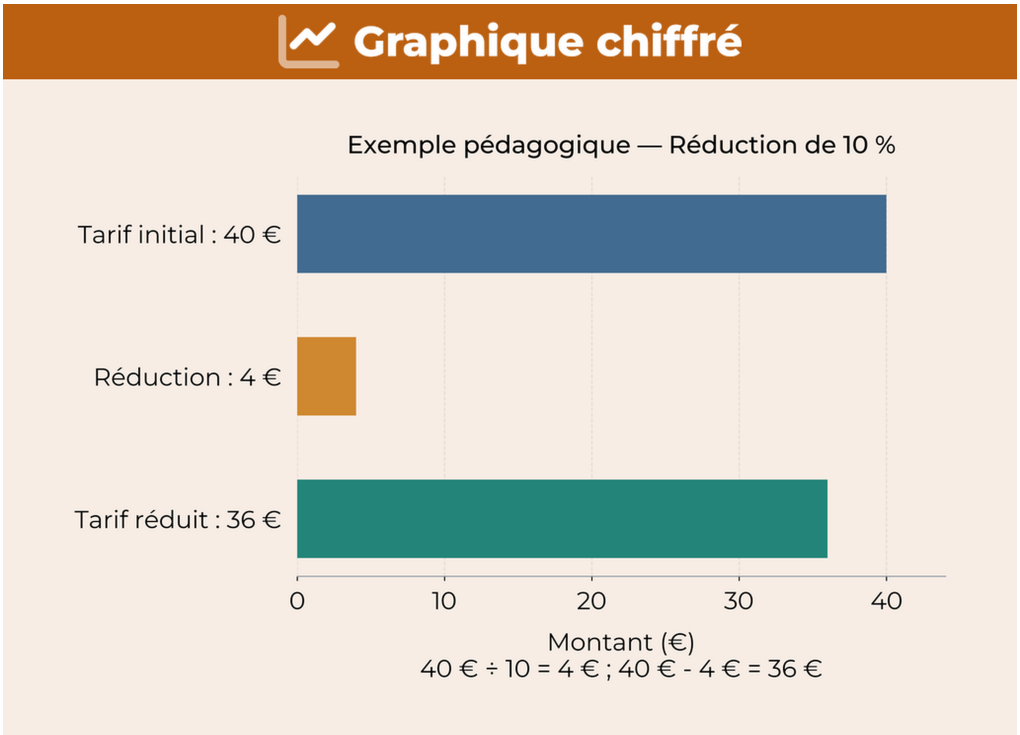
Garde les unités jusqu'au bout. Pour un prix, écris « € », pour une distance, « km » et pour une durée, « h » ou « min ». Cela t'aide à repérer un résultat qui n'a pas de sens.

Exemple de calcul d'un budget :
Tu accompagnes 3 visiteurs à une activité qui coûte 12 € par personne. Le calcul est 3 × 12 € = 36 €. Le groupe doit donc prévoir 36 € pour les entrées.

Les fractions et les pourcentages :
Une fraction représente une partie d'un tout. Un pourcentage exprime cette partie sur 100. Pour calculer 10 % d'un montant, divise-le par 10. Pour calculer 25 %, divise-le par 4.

Tu peux utiliser ces calculs pour répartir des participants ou annoncer une réduction. Vérifie toujours ce que représente le pourcentage : une remise, une part du groupe ou une hausse de prix.

Exemple de réduction :
Une visite coûte 40 € et bénéficie d'une réduction de 10 %. Calcule 40 € ÷ 10 = 4 €, puis 40 € - 4 € = 36 €. Le tarif réduit est donc de 36 €.



Check-list avant d'annoncer un résultat :

À vérifier	Question à te poser
Données	Ai-je relevé les bons nombres ?
Opération	Ai-je choisi le bon calcul ?
Unités	Ai-je indiqué €, km ou minutes ?
Résultat	Est-il cohérent avec la situation ?

2. Comprendre et utiliser la proportionnalité :

Reconnaître une situation proportionnelle :
Deux quantités sont proportionnelles quand elles évoluent au même rythme. Si le nombre de visiteurs double, le coût total double aussi, à condition que le tarif par personne reste identique.

Pour passer d'une quantité à l'autre, tu peux multiplier ou diviser par le même nombre. Pour trouver une valeur manquante, cherche d'abord le prix ou la quantité pour 1 unité.

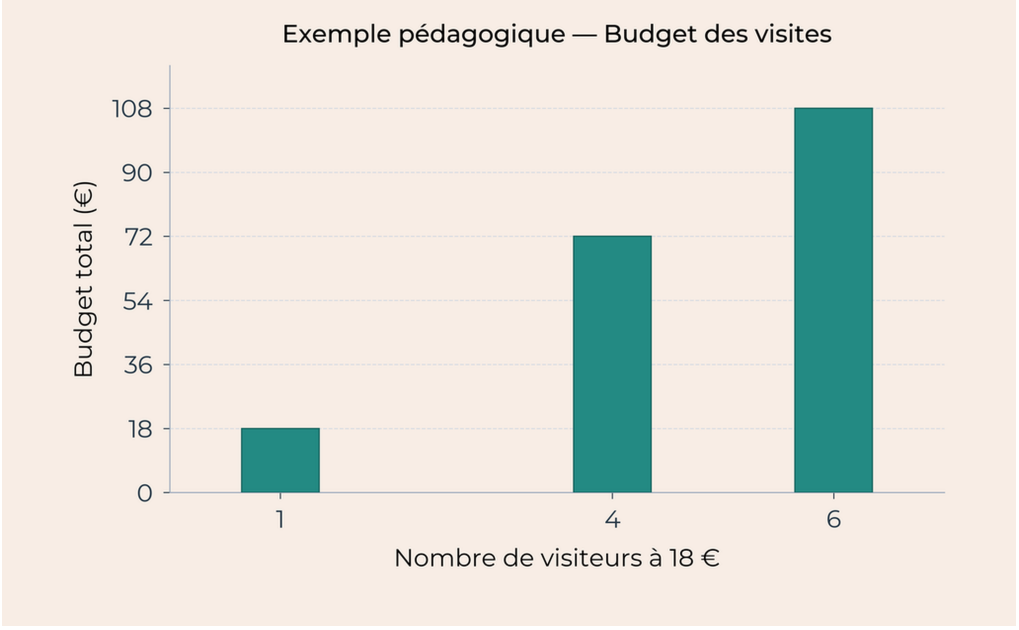
Exemple de coût pour plusieurs visiteurs :
Une excursion revient à 15 € par personne. Pour 4 personnes, calcule 15 € × 4 = 60 €. Pour 6 personnes, calcule 15 € × 6 = 90 €. Le tarif individuel ne change pas.

Un mini cas concret avec un tableau :

Avant une sortie en pirogue, tu aides à préparer le budget d'un groupe. Le tarif est de 18 € par visiteur. Tu calcules le montant pour chaque effectif afin de transmettre une information claire à l'équipe.

Nombre de visiteurs	Calcul	Budget total
1	18 € × 1	18 €
4	18 € × 4	72 €
6	18 € × 6	108 €

Graphique chiffré



Résultat et livrable attendu : tu remets à l'équipe un tableau de tarifs indiquant 72 € pour 4 visiteurs et 108 € pour 6. Pense à confirmer les prix et les conditions de transport avant de communiquer le budget au groupe.

Exemple de vitesse moyenne :
Un minibus parcourt 60 km en 2 h. Sa vitesse moyenne est de 60 km ÷ 2 h = 30 km/h. Cette estimation aide à organiser l'horaire, mais prévois une marge si la route ou les arrêts rallongent le trajet.

Ce qu'il faut retenir

Les calculs numériques t'aident à établir des budgets, des durées et des distances fiables. Garde les unités et vérifie la cohérence du résultat.

- Choisis la bonne opération et note les **unités de mesure** jusqu'au résultat final.
- Calcule une fraction ou un pourcentage en identifiant ce qu'il représente, par exemple une **réduction de prix**.
- En situation proportionnelle, trouve la valeur pour une unité, puis adapte-la au nombre de personnes.
- Pour prévoir un trajet, calcule la vitesse moyenne et garde une **marge de temps** pour les imprévus.

Avant de communiquer un budget, confirme les tarifs et les conditions, puis assure-toi que tes calculs sont justes et compréhensibles.

Chapitre 2 : Équations et fonctions dans les problèmes

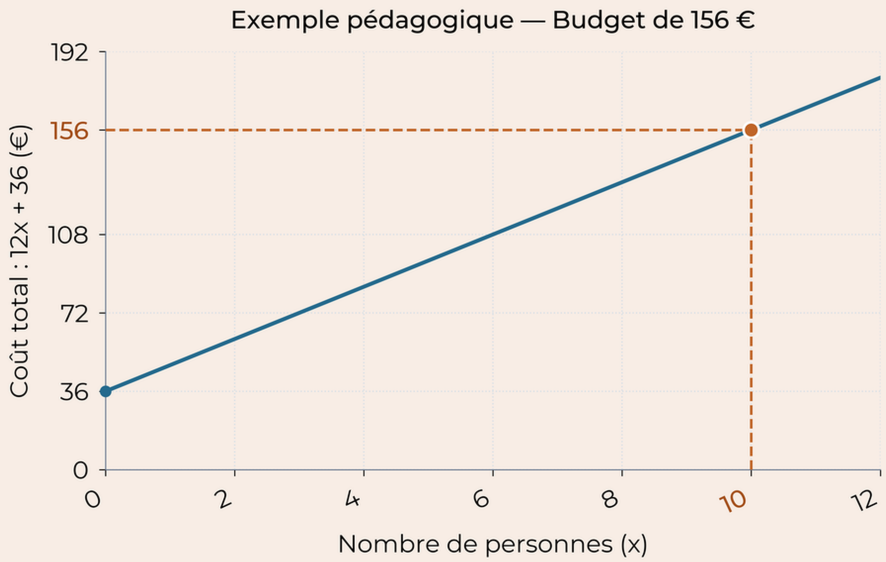
1. Traduire une situation en équation :

Choisir l'inconnue :
Quand tu cherches une quantité inconnue, appelle-la généralement *x*. Une équation traduit ensuite la situation avec des nombres et des opérations. L'important est de définir clairement ce que représente *x* et d'utiliser les bonnes unités.

Résoudre et vérifier :
Pour résoudre une équation, tu gardes l'égalité équilibrée en faisant la même opération des 2 côtés. Une fois *x* trouvé, remplace-le dans l'énoncé pour vérifier que le résultat répond bien à la question.

Exemple de tarif d'excursion :
Une excursion coûte 12 € par personne, plus 36 € de frais fixes. Pour un budget total de 156 €, pose 12x + 36 = 156. Soustrais 36, puis divise par 12. Tu obtiens x = 10 personnes.

Graphique chiffré



2. Utiliser une fonction pour prévoir un coût :

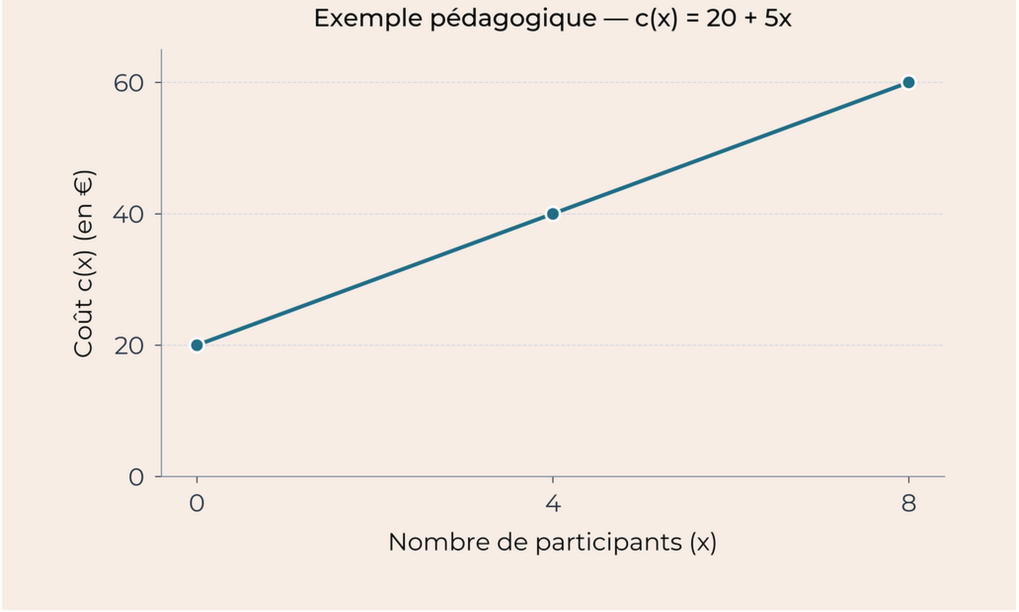
Comprendre la fonction :
Une fonction associe un résultat à une valeur de départ. Par exemple, si une sortie coûte 8 € par participant, la fonction C(x) = 8x donne le coût total pour x participants. Le résultat s'exprime ici en euros.

Lire un tableau de valeurs :

Un tableau permet de comparer rapidement plusieurs situations. Vérifie toujours ce que représentent les colonnes et les unités. Pour un tarif composé d'un forfait de 20 € et de 5 € par participant, la fonction est C(x) = 20 + 5x.

Participants x	Calcul	Coût c(x)
0	20 + 5 × 0	20 €
4	20 + 5 × 4	40 €
8	20 + 5 × 8	60 €

Graphique chiffré

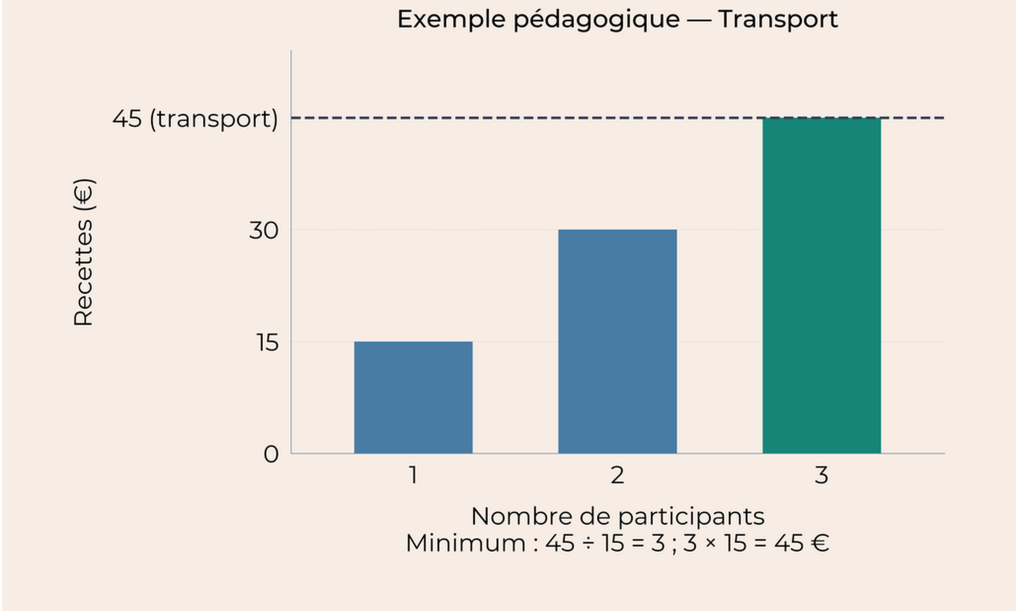


Exemple de comparaison :
Pour 8 participants, le coût total est de 60 €. Si le budget prévu est de 65 €, il reste 5 €. Cette prévision aide à vérifier si le tarif proposé respecte le budget de l'activité touristique.

3. Résoudre un problème de terrain :

Mini cas concret :
Tu prépares une visite guidée en Guyane. Le transport coûte 45 € au total et chaque participant paie 15 €. Pour couvrir le transport, il faut trouver le nombre minimal de participants et présenter un calcul facile à contrôler.

Graphique chiffré



Étapes et résultat :
Pose 15x = 45, puis divise les 2 côtés par 15. Tu obtiens x = 3 participants. À partir de 3 inscriptions, les recettes couvrent donc le transport, sans compter les autres dépenses éventuelles.

Exemple de livrable attendu :
Sur ta fiche d'activité, indique « Transport : 45 €, tarif : 15 € par participant, seuil : 3 participants ». Ce résultat permet à l'équipe de suivre les inscriptions et de décider si la sortie peut être organisée.

Vérifications utiles sur le terrain :

- Note ce que représente chaque inconnue.
- Garde les mêmes unités pendant les calculs.
- Vérifie l'équation en remplaçant l'inconnue par son résultat.
- Contrôle que le résultat est réaliste, par exemple un nombre entier de participants.
- Présente le résultat avec une phrase et l'unité adaptée.

Ce qu'il faut retenir

Pour résoudre un problème, traduis la situation en équation ou en fonction, puis interprète le résultat dans son contexte.

- Définis clairement **l'inconnue et son unité**.

- Résous l'équation en gardant l'égalité équilibrée, puis vérifie ton résultat.
- Utilise une fonction pour **prévoir un coût** selon le nombre de participants.
- Présente un résultat réaliste, avec un calcul et une phrase explicative.

Une démarche claire t'aide à vérifier un budget ou à déterminer le seuil de participants nécessaire.

Chapitre 3 : Statistiques et probabilités simples

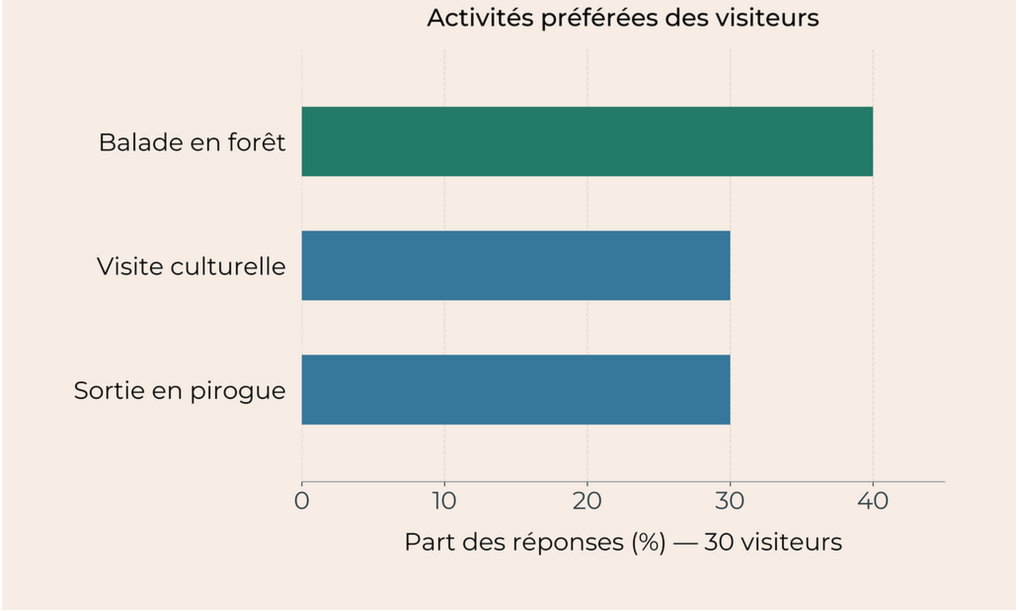
1. Organiser et lire des données :

Recueillir les informations :
En tourisme, les statistiques t'aident à mieux connaître les visiteurs. Tu peux noter leur âge, leur commune d'origine ou l'activité qu'ils préfèrent. Avant de commencer, choisis une question claire et compte chaque réponse une seule fois.

Présenter les résultats :
Un tableau permet de ranger les données et de les comparer rapidement. Vérifie toujours que le total des réponses correspond au nombre de personnes interrogées. Une erreur de comptage fausse ensuite les pourcentages et les décisions prises.

Activité préférée	Nombre de visiteurs	Part des réponses
Balade en forêt	12	40 %
Visite d'un site culturel	9	30 %
Sortie en pirogue	9	30 %
Total	30	100 %

Graphique chiffré



Exemple de sondage touristique :

Tu interroges 30 visiteurs sur leur activité préférée. 12 choisissent la balade en forêt. Le calcul 12 ÷ 30 × 100 donne 40 %. Tu peux donc proposer cette activité en priorité, tout en gardant les 2 autres choix dans ton offre.

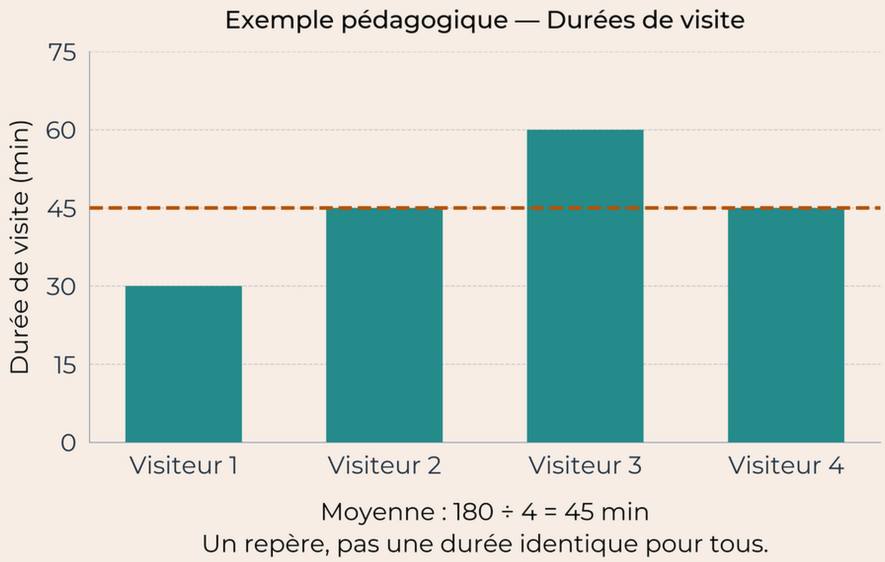
2. Calculer une moyenne et un pourcentage :

Calculer une moyenne :
Pour trouver une moyenne, additionne les valeurs, puis divise le total par leur nombre. Elle donne un repère général, mais ne raconte pas toute l'histoire. Pense à garder la même unité dans chaque valeur, par exemple des minutes.

Comparer des proportions :
Un pourcentage indique une part sur 100. Pour le calculer, divise le nombre de réponses recherchées par le nombre total, puis multiplie par 100. C'est utile pour comparer des groupes de tailles différentes.

Exemple de durée moyenne d'une visite :
4 visiteurs restent 30, 45, 60 et 45 minutes. Tu calcules 30 + 45 + 60 + 45 = 180 minutes, puis 180 ÷ 4 = 45 minutes en moyenne. Pour organiser les visites, prévois donc environ 45 minutes, sans supposer que chaque personne restera exactement ce temps.

Graphique chiffré



3. Comprendre les probabilités simples :

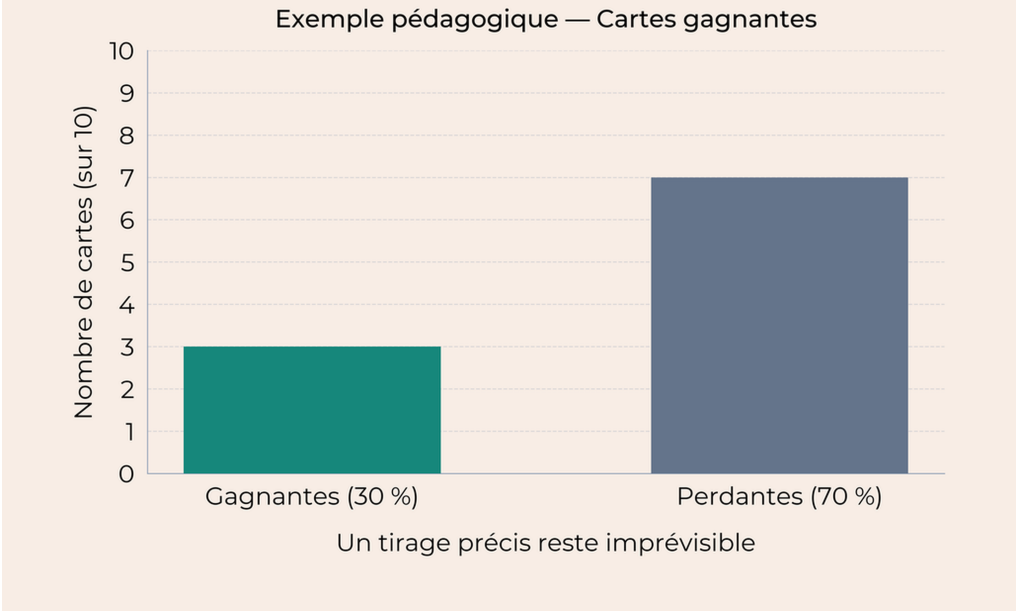
Évaluer une chance :

Une probabilité mesure la chance qu'un événement se produise. Quand toutes les issues ont la même chance, divise le nombre d'issues favorables par le nombre total d'issues. Le résultat peut s'écrire en fraction, en nombre décimal ou en pourcentage.

Appliquer la méthode sur le terrain :
En stage, les probabilités peuvent t'aider à réfléchir à une situation incertaine, comme la météo ou le choix d'une activité. Elles ne garantissent pas ce qui va arriver. Présente-les comme une estimation et prépare une solution de rechange.

Exemple de tirage au sort :
Pour une animation, tu prépares 10 cartes identiques, dont 3 donnent droit à un petit cadeau. La probabilité de tirer une carte gagnante est 3 ÷ 10 = 0,3, soit 30 %. Cela signifie qu'une carte sur 10 n'est pas gagnante, mais ne permet pas de prévoir le résultat d'un tirage précis.

Graphique chiffré



Mini-cas et livrable attendu :
Tu prépares une animation pour 30 visiteurs et dois choisir l'activité à mettre en avant. Tu comptes les réponses, calcules les proportions, puis rédiges une courte recommandation. Le livrable attendu est un tableau de résultats avec une phrase de justification chiffrée.

Représentation visuelle



Analyser les réponses permet d'adapter les activités aux visiteurs

Checklist avant de présenter tes résultats :

- Définis une question simple et précise.
- Compte chaque réponse une seule fois.
- Vérifie que le total correspond au nombre de personnes interrogées.
- Écris les calculs avec leurs unités.
- Présente le résultat sans le transformer en certitude.

Ce qu'il faut retenir

Les statistiques t'aident à comprendre les visiteurs et à orienter tes choix. Pour obtenir des résultats fiables, pose une question claire et vérifie tes données.

- Organise les réponses dans un tableau et contrôle le total.
- Calcule une **moyenne générale** en divisant la somme des valeurs par leur nombre.
- Calcule une **proportion en pourcentage** en divisant les réponses concernées par le total, puis en multipliant par 100.
- Estime une **probabilité simple** avec le nombre d'issues favorables sur le nombre total d'issues.

Présente tes calculs avec leurs unités et traite les probabilités comme des estimations, jamais comme des certitudes.

Chapitre 4 : Géométrie, mesures et repérage dans l'espace

1. Mesurer et calculer des distances :

Les unités à connaître :
Sur le terrain, tu peux mesurer un chemin, une salle d'accueil ou une zone d'activité. Choisis l'unité adaptée, puis garde-la jusqu'au bout du calcul. Une erreur fréquente consiste à mélanger les mètres et les centimètres.

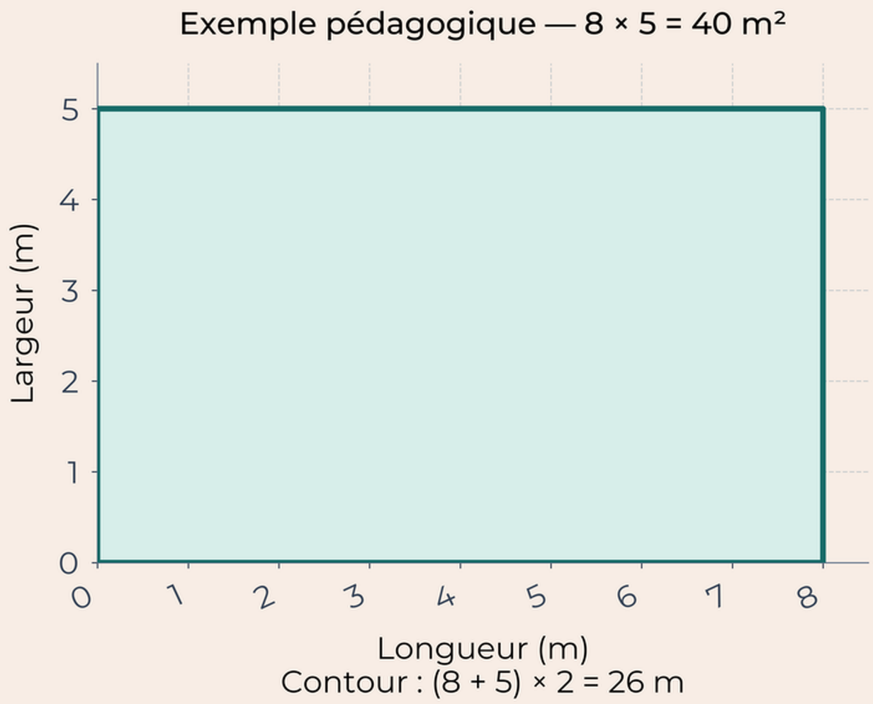
- 1 mètre (m) = 100 centimètres (cm).
- 1 kilomètre (km) = 1 000 mètres (m).
- Pour une petite longueur, utilise les centimètres. Pour un parcours, préfère les mètres ou les kilomètres.

Périmètre et aire :
Le périmètre correspond à la longueur du contour d'une forme. L'aire indique la surface qu'elle occupe. Pour calculer une aire, vérifie que les mesures sont dans la même unité et note le résultat en mètres carrés (m²) ou en centimètres carrés (cm²).

Pour un rectangle, le périmètre se calcule ainsi : longueur + largeur, puis le résultat est multiplié par 2. L'aire se calcule en multipliant la longueur par la largeur. Ces mesures aident à préparer un plan ou à estimer l'espace nécessaire pour accueillir un groupe.

Exemple de calcul pour une zone d'accueil :
Une zone rectangulaire mesure 8 m de long et 5 m de large. Son périmètre est (8 + 5) × 2 = 26 m. Son aire est 8 × 5 = 40 m². Tu sais donc qu'il faut 26 m de contour et que la zone occupe 40 m².

Graphique chiffré

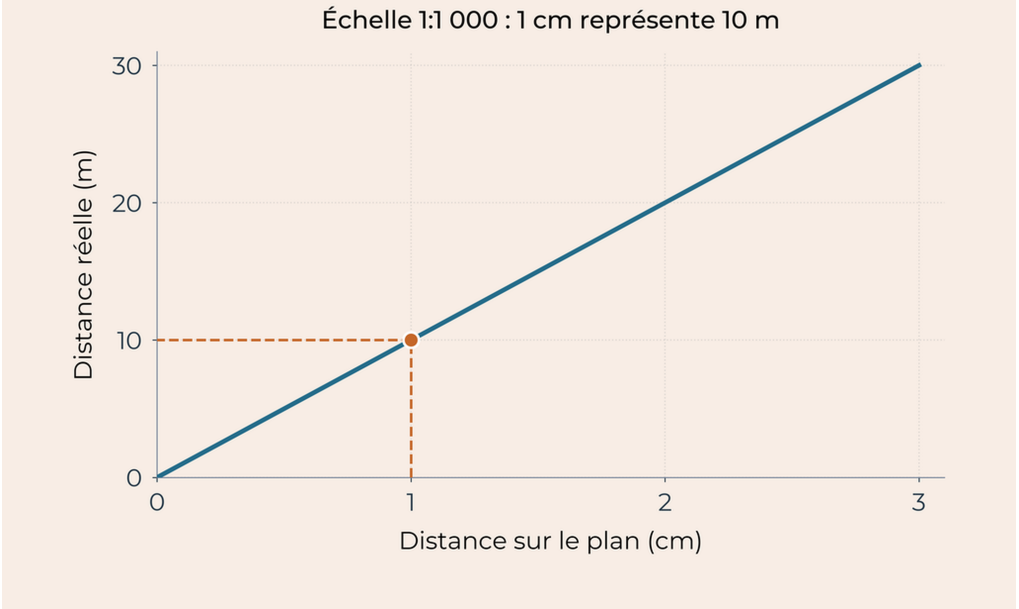


2. Lire un plan et se repérer :

Les repères d'un plan :
Un plan représente un lieu vu de dessus. Repère son titre, sa légende et l'orientation, souvent indiquée par une flèche vers le nord. Cherche ensuite les chemins, les bâtiments et les points de repère utiles à ton itinéraire.

Une échelle indique le lien entre une distance dessinée et la distance réelle. À l'échelle 1:1 000, 1 cm sur le plan représente 1 000 cm dans la réalité, soit 10 m. Convertis toujours les unités avant de comparer les distances.

Graphique chiffré



Se déplacer avec des directions :
Pour expliquer un trajet, donne des indications dans un ordre simple : point de départ, direction, distance et point d'arrivée. Des repères visibles, comme un carrefour ou un bâtiment, aident les visiteurs à suivre l'itinéraire sans se perdre.

Sur un plan quadrillé, tu peux aussi repérer un lieu avec une lettre et un nombre, comme B3. Cela permet de retrouver rapidement une zone. Vérifie que la personne lit le plan dans le bon sens avant de donner les indications.

Exemple de lecture d'échelle :
Sur un plan à l'échelle 1:1 000, le sentier mesure 7 cm. La distance réelle est 7 × 1 000 = 7 000 cm, soit 70 m. Tu peux annoncer aux visiteurs que le sentier fait environ 70 m.

3. Utiliser les mesures sur le terrain :

Choisir le bon instrument :
Un mètre ruban sert à mesurer une salle ou une petite installation. Un odomètre ou une application de cartographie peut aider à estimer un parcours plus long. Note tes mesures clairement, avec leur unité, pour éviter les confusions quand tu prépares une activité.

La géométrie permet aussi de vérifier une disposition. Par exemple, un angle droit aide à placer une table le long d'un mur sans empiéter sur un passage. Prends les mesures avant l'installation, puis vérifie l'espace disponible pour circuler.

Mini cas concret :

Tu prépares un accueil touristique dans une salle de 9 m sur 6 m. Tu mesures la pièce, calcules son aire, puis places les tables en laissant un passage de 1,2 m. Tu notes les dimensions et les emplacements sur un plan simple.

Résultat : la salle fait 54 m², car 9 × 6 = 54. Le livrable attendu est un plan annoté avec les dimensions, l'entrée, les tables et le passage de 1,2 m. Ce document aide l'équipe à installer la salle correctement.

Checklist avant de partir :

À vérifier	Action
Les unités	Note m, cm ou km pour chaque mesure.
L'échelle	Convertis la distance du plan en distance réelle.
L'orientation	Repère le nord et le sens de lecture du plan.
Le parcours	Vérifie les directions et les points de repère.
Le résultat	Indique l'unité et vérifie si la valeur est cohérente.

Ce qu'il faut retenir

Pour mesurer un espace ou préparer un itinéraire, choisis les bonnes unités et vérifie tes calculs.

- Le **périmètre et l'aire** décrivent respectivement le contour et la surface. Pour un rectangle : périmètre = 2 × (longueur + largeur), aire = longueur × largeur.
- Sur un plan, consulte la **légende et l'orientation**, puis convertis l'échelle en distance réelle.
- Note chaque mesure avec son unité et donne des indications de trajet dans un ordre clair, avec des repères visibles.

Avant d'installer une activité, mesure l'espace, vérifie les passages et reporte les informations utiles sur un plan annoté.

Physique-chimie

Présentation de la matière : En CAP ADAL - Tourisme en Guyane, tu apprends à mesurer, expérimenter et comprendre des phénomènes utiles au quotidien, en respectant les **règles de sécurité**.

Cette matière rejoint l'épreuve de Mathématiques et Physique-chimie, de **coefficient 2**. En CCF, la partie scientifique dure 45 minutes, compte pour 8 points et associe expérimentation, écrit et échanges oraux durant la dernière année.

En examen final ponctuel, tu passes une épreuve écrite de 90 minutes, dont 45 minutes prévues pour la Physique-chimie.

Conseil : Prévois **15 minutes de révision**, 3 fois par semaine. Reprends un exercice, puis explique ta démarche avec tes mots. Je te conseille de garder une fiche regroupant les unités et les conversions travaillées en classe.

Pendant les manipulations, lis entièrement le protocole avant de commencer. Note tes mesures et vérifie chaque unité. Entraîne-toi à expliquer ton résultat à voix haute. Si tu bloques, demande une explication plutôt que de rester seul face à ta difficulté.

Table des matières

Chapitre 1 : Sécurité, mesures et solutions chimiques ..... Aller

1. Travailler en sécurité avec les produits ..... Aller
2. Mesurer et préparer une solution ..... Aller

Chapitre 2 : Circuits électriques et énergie consommée ..... Aller

1. Comprendre un circuit électrique ..... Aller
2. Calculer l'énergie consommée ..... Aller
3. Agir avec méthode et prudence ..... Aller

Chapitre 3 : Mouvements et équilibre des objets ..... Aller

1. Décrire le mouvement d'un objet ..... Aller
2. Comprendre les forces et l'équilibre ..... Aller
3. Mesurer et agir en sécurité ..... Aller

Chapitre 4 : Température et transferts thermiques ..... Aller

1. Mesurer et comprendre la température ..... Aller
2. Repérer les transferts d'énergie thermique ..... Aller
3. Mesurer et agir face à la chaleur ..... Aller

Chapitre 5 : Produire et caractériser sons et lumière ..... Aller

1. Produire et caractériser un son ..... Aller

2. Produire et caractériser la lumière ..... Aller
3. Préparer une animation sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Sécurité, mesures et solutions chimiques

1. Travailler en sécurité avec les produits :

Repérer les dangers :
Avant d'utiliser un produit, lis son étiquette et repère les pictogrammes, les mentions de danger et les conseils de prudence. La fiche de données de sécurité, ou FDS, donne des renseignements plus détaillés. Selon l'INRS, l'étiquetage CLP indique notamment les dangers et les précautions à prendre.

Préparer ton poste :
Installe-toi sur une surface stable et dégagée. Mets les protections indiquées sur l'étiquette, par exemple des lunettes ou des gants adaptés. Garde les produits dans leur emballage étiqueté et referme-les après usage. En Guyane, pense aussi à protéger ton matériel de la pluie et de la chaleur.

Les règles à retenir :

- Ne goûte jamais un produit et évite de le sentir directement.
- Ne mélange jamais des produits ménagers. En particulier, l'eau de Javel mélangée à un produit acide ou ammoniaqué peut dégager des gaz dangereux, rappelle l'INRS.
- En cas de projection, suis les consignes de la FDS et préviens immédiatement ton enseignant ou ton responsable.
- Trie les déchets selon les consignes du laboratoire, ne les verse pas automatiquement dans l'évier.

Vérification avant de commencer :

À vérifier	Question à te poser
Étiquette	Est-ce bien le produit prévu ?
Pictogrammes	Quels dangers sont signalés ?
Protection	Quels équipements sont nécessaires ?
Matériel	Est-il propre et en bon état ?
Déchets	Où faut-il les déposer ?

Exemple de réaction à adopter :
Tu repères un pictogramme de corrosion sur un flacon de détartrant. Tu ne l'ouvres pas avant d'avoir lu l'étiquette et vérifié les protections requises. Tu ne le rapproches jamais d'un produit contenant de l'eau de Javel.

2. Mesurer et préparer une solution :

Comprendre une solution :
Une solution est un mélange homogène. Le liquide qui dissout une substance s'appelle le solvant, et la substance dissoute est le soluté. Par exemple, dans de l'eau salée, l'eau est le solvant et le sel est le soluté. Une mesure précise aide à obtenir un résultat fiable.

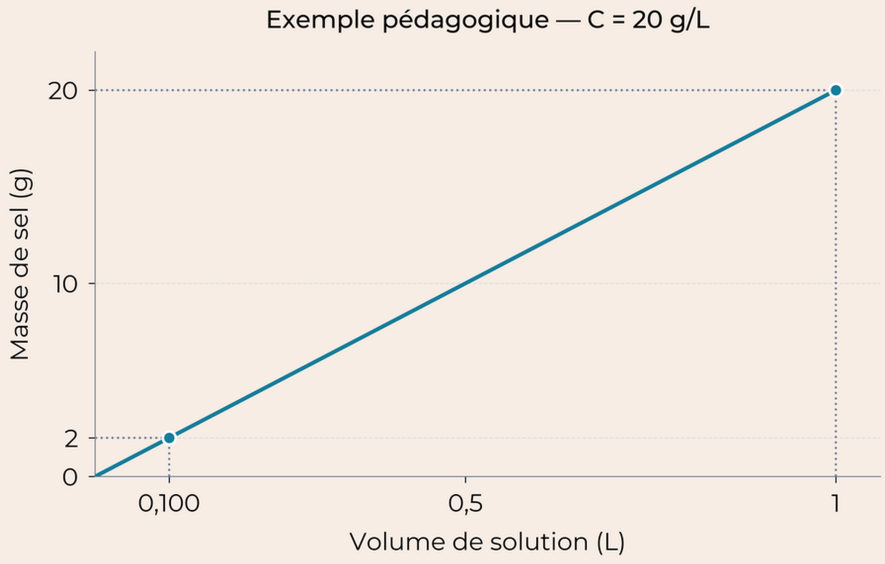
Mesurer correctement :
Pour mesurer un volume, utilise une éprouvette graduée ou une pipette adaptée. Pose-la sur une surface plane et lis le niveau du liquide à hauteur des yeux. Pour mesurer une masse, utilise une balance, en vérifiant qu'elle affiche zéro avant d'ajouter le solide.

Calculer une concentration massique :
La concentration massique indique la masse de soluté présente dans un volume de solution. La formule utile est C = m ÷ V. C s'exprime en g/L, m en g et V en L. Pense à convertir les millilitres en litres avant de calculer.

Manipulation courte et lecture des mesures :
Avec l'accord de ton enseignant, prépare une solution d'eau salée en dissolvant 2 g de sel dans 100 mL d'eau. Pèse le sel, mesure l'eau, mélange jusqu'à dissolution, puis note les valeurs et leurs unités dans ton cahier.

Le calcul donne C = 2 g ÷ 0,100 L, soit 20 g/L. Cela signifie que chaque litre de cette solution contiendrait 20 g de sel. Ce résultat est une concentration calculée, pas la masse réellement présente dans les 100 mL.

Graphique chiffré



Mini cas concret et livrable attendu :
Pour une activité pédagogique sur l'eau, ton groupe prépare 500 mL d'une solution de colorant alimentaire à 2 g/L. Calcule la masse à peser avec m = C × V, puis mélange le colorant à l'eau sous supervision.

Le calcul donne 2 g/L × 0,500 L = 1 g de colorant. Note les étapes, les instruments et le résultat dans une fiche de préparation. Le livrable attendu est une fiche datée avec le calcul, les unités et l'observation de la couleur obtenue.

Tableau de mesures :

Mesure	Valeur	Unité
Masse de sel	2	g
Volume d'eau	100	mL
Volume converti	0,100	L
Concentration calculée	20	g/L

Ta check-list de terrain :

- Lis l'étiquette avant toute manipulation.
- Choisis un espace stable et dégagé.
- Vérifie la balance et le matériel gradué.
- Écris chaque mesure avec son unité.
- Range les produits et élimine les déchets selon les consignes.

Ce qu'il faut retenir

Avant toute manipulation, vérifie les dangers et prépare ton poste de travail en respectant les consignes.

- Lis l'étiquette et la FDS, puis porte les **protections adaptées**.
- Ne goûte, ne sens pas directement et ne mélange jamais des produits, notamment la Javel avec un acide ou de l'ammoniaque.
- Mesure précisément masses et volumes, et convertis les millilitres en litres.
- Calcule la concentration massique avec **C = m ÷ V**, en exprimant le résultat en g/L.

Note tes mesures avec leurs unités, range les produits et élimine les déchets selon les consignes. En cas de projection, suis la FDS et préviens immédiatement ton responsable.

Chapitre 2 : Circuits électriques et énergie consommée

1. Comprendre un circuit électrique :

Les éléments du circuit :
Un circuit électrique simple comprend une source d'énergie, des fils, un récepteur et parfois un interrupteur. La source fournit l'énergie, le récepteur l'utilise. Pour que le courant circule, le circuit doit former une boucle fermée.

Les circuits en série et en dérivation :
Dans un circuit en série, les appareils sont placés les uns à la suite des autres. Si un élément est retiré ou tombe en panne, le circuit est interrompu. Dans un circuit en dérivation, chaque appareil possède sa propre branche.

Type de circuit	Ce qui se passe	Exemple courant
En série	Un élément interrompu peut arrêter tout le circuit.	Une ancienne guirlande lumineuse.
En dérivation	Les appareils fonctionnent sur des branches distinctes.	Les lampes d'une pièce.

Exemple de circuit :
Pour éclairer un petit panneau d'accueil avec une pile, une lampe et un interrupteur, tu relies les éléments en boucle. Quand tu fermes l'interrupteur, la lampe s'allume. Si tu ouvres la boucle, le courant ne circule plus.

2. Calculer l'énergie consommée :

La puissance et l'énergie :
La puissance, notée P, indique l'énergie qu'un appareil utilise à chaque instant. Elle s'exprime souvent en watts, notés W. L'énergie consommée dépend aussi de la durée d'utilisation, et s'exprime notamment en kilowattheures, notés kWh.

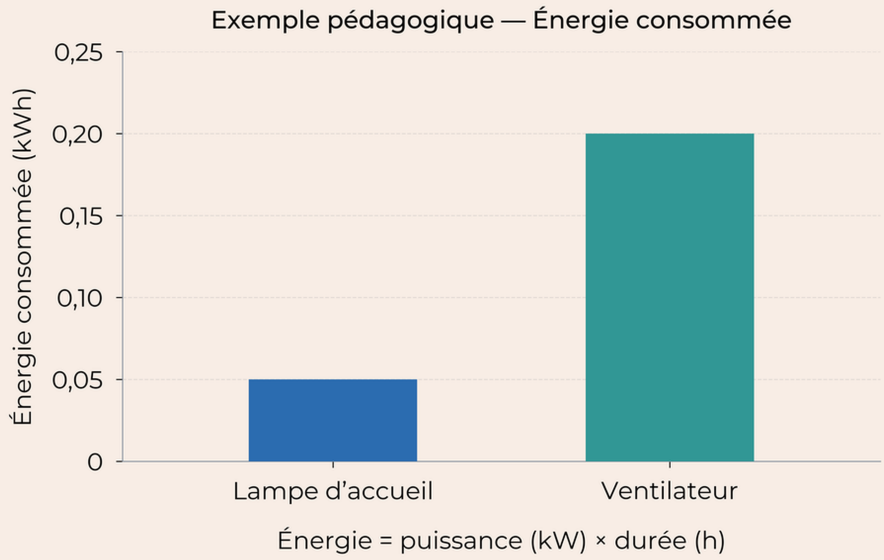
Pour calculer l'énergie en kilowattheures, utilise la formule E = P × t. P doit être exprimée en kilowatts et t en heures. Pour convertir des watts en kilowatts, divise par 1 000. Cette formule sert à estimer la consommation d'un éclairage ou d'un équipement d'accueil.

Mesurer et interpréter :
Tu peux réaliser une manipulation avec une pile, une petite lampe, des fils et un interrupteur. Monte le circuit, ferme-le quelques secondes, puis ouvre-le. Observe si la lampe s'allume et vérifie que chaque connexion tient bien.

Pour étudier la consommation d'un appareil secteur, relève sa puissance sur l'étiquette et mesure sa durée d'utilisation. Ne démonte jamais l'appareil et ne manipule pas de fils dénudés. Compare les appareils avec la même durée pour repérer celui qui consomme le plus.

Appareil	Puissance	Durée	Énergie calculée
Lampe d'accueil	10 W, soit 0,01 kW	5 h	0,05 kWh
Ventilateur	50 W, soit 0,05 kW	4 h	0,2 kWh

Graphique chiffré



Exemple de calcul :
Une lampe de 20 W reste allumée 6 h pendant une visite guidée. Convertis 20 W en 0,02 kW, puis calcule 0,02 × 6 = 0,12 kWh. Cette valeur correspond à l'énergie consommée pendant ces 6 h.

3. Agir avec méthode et prudence :

Les bons réflexes :
Dans un lieu touristique, vérifie visuellement les câbles et les appareils avant l'ouverture. N'utilise pas un appareil avec un fil abîmé, une prise cassée ou des traces de chauffe. Signale le problème au responsable au lieu de tenter une réparation.

Garde les appareils électriques loin de l'eau et des zones humides. C'est particulièrement important en Guyane, où l'humidité et les averses peuvent compliquer l'utilisation du matériel lors d'une animation extérieure. Une installation abîmée peut provoquer un choc

électrique ou un départ de feu. Selon l'INRS, la prévention passe notamment par l'utilisation de matériel en bon état et par le signalement des anomalies.

Mini cas concret et livrable :
Tu prépares un point d'accueil ouvert 5 h avec 2 lampes de 12 W et un ventilateur de 40 W. Les lampes consomment 0,024 kW × 5 h, soit 0,12 kWh. Le ventilateur consomme 0,04 kW × 5 h, soit 0,2 kWh.

La consommation totale estimée est de 0,32 kWh pour la journée. Ton livrable attendu est une fiche de contrôle indiquant les puissances, la durée, le calcul, la consommation totale et les éventuelles anomalies à signaler.

Check-list avant l'accueil du public :

- Vérifie que les câbles et les prises ne sont ni coupés ni écrasés.
- Éloigne les appareils de l'eau et des endroits où le public risque de trébucher.
- Relève la puissance inscrite sur l'étiquette en watts.
- Note la durée d'utilisation prévue en heures, puis calcule l'énergie en kWh.
- Signale tout défaut au responsable et n'essaie pas de réparer l'installation.

Pour calculer les deux lampes du mini cas, additionne d'abord leurs puissances, soit 24 W, puis convertis en 0,024 kW. Cette étape évite une erreur fréquente, celle d'utiliser des watts dans une formule où la puissance doit être en kilowatts.

Ce qu'il faut retenir

Un circuit doit former une **boucle fermée** pour que le courant circule. Tu peux estimer l'énergie consommée avec la formule E = P × t.

- En série, une panne peut interrompre tout le circuit ; en dérivation, les appareils sont sur des branches distinctes.
- Convertis la puissance en kilowatts et exprime la durée en heures pour obtenir l'énergie en kWh.
- Vérifie l'état du matériel, éloigne-le de l'eau et signale toute anomalie sans tenter de réparer.

Une fiche de contrôle peut réunir puissance, durée, calcul et consommation totale. La prudence et des unités correctes t'aident à prévenir les risques et les erreurs d'estimation.

Chapitre 3 : Mouvements et équilibre des objets

1. Décrire le mouvement d'un objet :

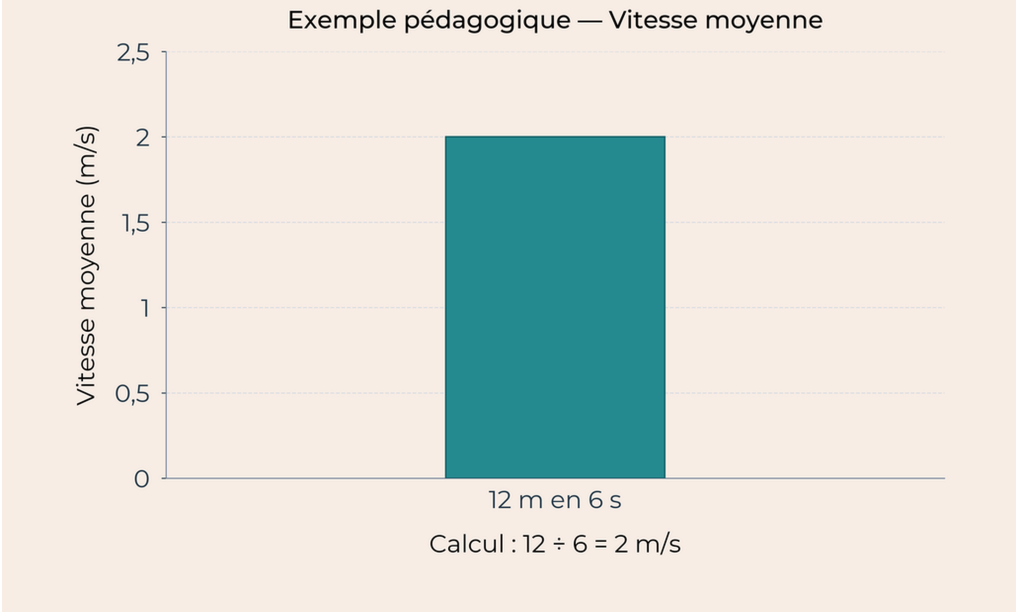
Repérer le mouvement :
Pour décrire un mouvement, tu observes comment la position d'un objet change au cours du temps. Il faut aussi préciser par rapport à quoi tu l'observes, ce qu'on appelle le référentiel.

Vitesse et durée :
La vitesse indique la distance parcourue pendant un temps donné. Pour la calculer, tu divises la distance en mètres par la durée en secondes. Le résultat s'exprime en mètres par seconde.

La formule utile est : vitesse = distance ÷ durée, soit v = d ÷ t. Vérifie toujours les unités avant de calculer. Pour obtenir une vitesse en km/h, utilise une distance en kilomètres et une durée en heures.

Exemple de calcul de vitesse :
Tu observes un chariot qui parcourt 12 mètres en 6 secondes. Son calcul est 12 ÷ 6 = 2. Sa vitesse moyenne est donc de 2 m/s sur ce trajet.

Graphique chiffré



2. Comprendre les forces et l'équilibre :

Les forces en présence :

Une force peut mettre un objet en mouvement, modifier sa vitesse ou changer sa direction. Elle peut aussi déformer l'objet. La Terre attire les objets vers le bas, c'est leur poids.

Le poids se mesure en newtons, notés N. La masse se mesure en kilogrammes, notés kg. Pour un objet immobile posé sur une table, le poids vers le bas est compensé par la force de soutien de la table vers le haut.

Les conditions d'équilibre :
Un objet reste en équilibre si les forces qui s'exercent sur lui se compensent et s'il ne se met pas à tourner. Dans une situation simple, des forces opposées de même intensité se neutralisent.

La stabilité dépend aussi de la position de l'objet. Il tient mieux si son centre de gravité reste au-dessus de sa base d'appui. Une base large rend souvent un objet moins facile à renverser.

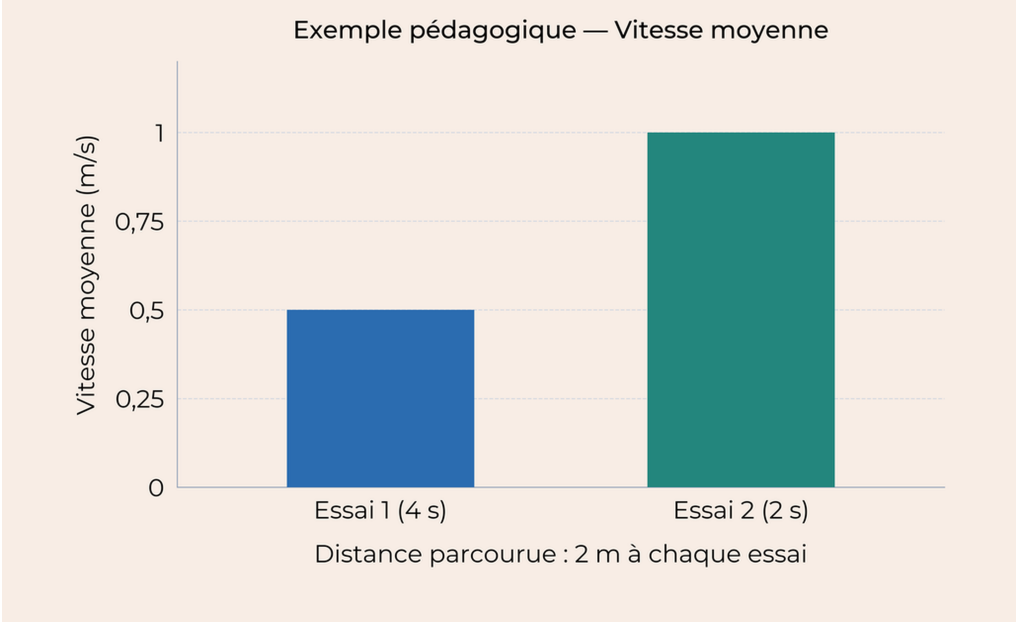
Exemple de stabilité d'un sac :
Un sac de 3 kg posé au sol exerce une force vers le bas. S'il est posé à plat, avec son contenu réparti, il tient mieux que s'il est chargé d'un seul côté et posé sur une petite base.

3. Mesurer et agir en sécurité :

Manipulation courte :
Avec un mètre, un chronomètre et un petit chariot, mesure une distance de 2 mètres. Fais parcourir cette distance au chariot, chronomètre le trajet, puis calcule sa vitesse moyenne avec la formule v = d ÷ t.

Essai	Distance	Durée	Vitesse moyenne
1	2 m	4 s	0,5 m/s
2	2 m	2 s	1 m/s

Graphique chiffré



Les mesures montrent que le chariot parcourt la même distance plus vite au 2e essai. Si tes résultats varient, vérifie le départ du chronomètre et la distance mesurée. Ces gestes simples évitent les erreurs de calcul.

Mini-cas et livrable attendu :
Avant une visite guidée, tu vérifies qu'un présentoir de 4 kg ne risque pas de tomber. Tu le poses sur une base plane, répartis son contenu, puis testes doucement sa stabilité sans le pousser fort.

Si le présentoir reste immobile et ne bascule pas, son installation est stable dans ces conditions. Ton livrable est une fiche de contrôle d'une page, avec le poids indiqué, l'état de la base et le résultat du test.

Check-list de terrain :

- Repère l'objet et ce qui l'entoure avant de le déplacer.
- Mesure la distance avec un mètre, pas avec une estimation.
- Note la durée en secondes et les unités de chaque mesure.
- Vérifie que l'objet repose sur une base stable et plane.
- Éloigne les personnes avant tout test de déplacement ou d'équilibre.

Ce qu'il faut retenir

Pour décrire un mouvement, précise le **référentiel d'observation** et calcule la vitesse avec la distance divisée par la durée.

- Exprime les mesures dans des unités cohérentes : m/s ou km/h.
- Un objet est en équilibre lorsque les forces se compensent et qu'il ne tourne pas.
- Une base plane et large, avec une charge bien répartie, améliore la stabilité.
- Mesure soigneusement et éloigne les personnes avant de tester un déplacement ou l'équilibre.

Vérifie tes mesures et les conditions de sécurité pour obtenir des résultats fiables et éviter les chutes.

Chapitre 4 : Température et transferts thermiques

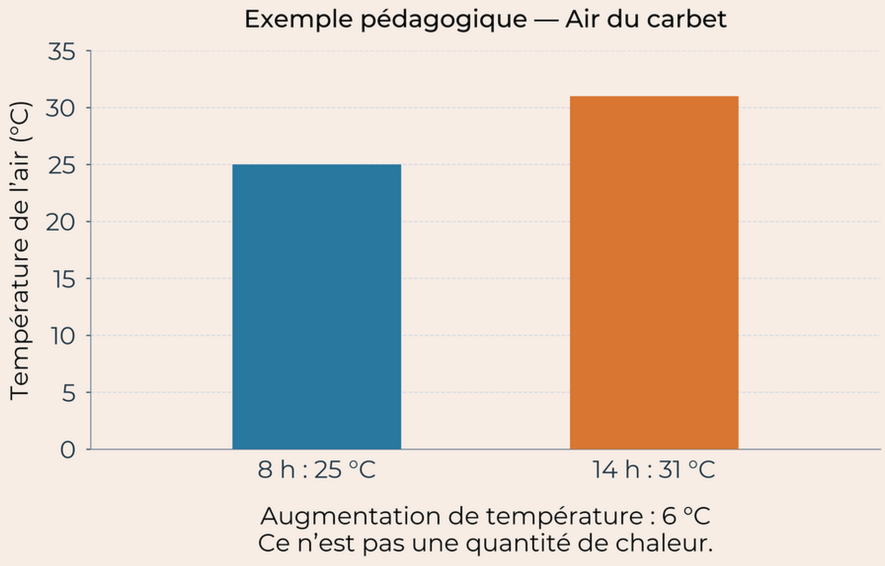
1. Mesurer et comprendre la température :

Température et chaleur :
La température indique si un objet est plus ou moins chaud. Elle se mesure avec un thermomètre, en degrés Celsius, notés °C. La chaleur, elle, correspond à une énergie qui se transfère d'un objet chaud vers un objet plus froid.

Lire un thermomètre :
Pour obtenir une mesure fiable, place la sonde au bon endroit et attends que l'affichage se stabilise. Note la valeur, l'unité et le moment de la mesure. Évite de confondre 30 °C, une température, avec 30 minutes, une durée.

Exemple de mesure :
Tu mesures l'air d'un carbet à 8 h, puis à 14 h. Le thermomètre indique 25 °C le matin et 31 °C l'après-midi. La température a augmenté de 6 °C, mais cela ne signifie pas que l'air contient « 6 °C de chaleur ».

Graphique chiffré



Calculer une variation :
Pour connaître l'évolution de la température, soustrais la valeur de départ à la valeur d'arrivée. La formule est ΔT = température finale - température initiale. ΔT s'exprime en degrés Celsius, °C. Le signe indique si la température augmente ou diminue.

Représentation visuelle



Mesurer la température aide à comprendre les conditions climatiques

En physique, une différence de 1 °C correspond à une différence de 1 kelvin, noté K. Pour ce cours, garde les degrés Celsius pour les relevés courants. Note toujours clairement les unités, car une valeur sans unité est difficile à interpréter.

2. Repérer les transferts d'énergie thermique :

Les 3 modes de transfert :
L'énergie thermique passe naturellement d'une zone plus chaude vers une zone plus froide. Elle peut se transmettre par conduction, convection ou rayonnement. Dans la vie quotidienne, plusieurs modes peuvent agir en même temps, par exemple quand le soleil chauffe une salle ouverte.

Mode	Comment ça fonctionne	Exemple sur le terrain
Conduction	L'énergie passe de proche en proche dans un matériau.	Une poignée métallique chauffe au soleil.
Convection	L'air ou un liquide en mouvement transporte l'énergie.	L'air chaud monte dans une pièce.
Rayonnement	L'énergie se propage sous forme de rayonnement, sans contact direct.	Le soleil réchauffe un banc extérieur.

Limiter les échanges de chaleur :

Une zone d'ombre réduit le réchauffement par rayonnement. Un toit ventilé aide l'air chaud à s'évacuer. Un matériau isolant ralentit la conduction. En stage, vérifie aussi que les ouvertures ne bloquent pas la circulation de l'air, surtout dans un espace fréquenté.

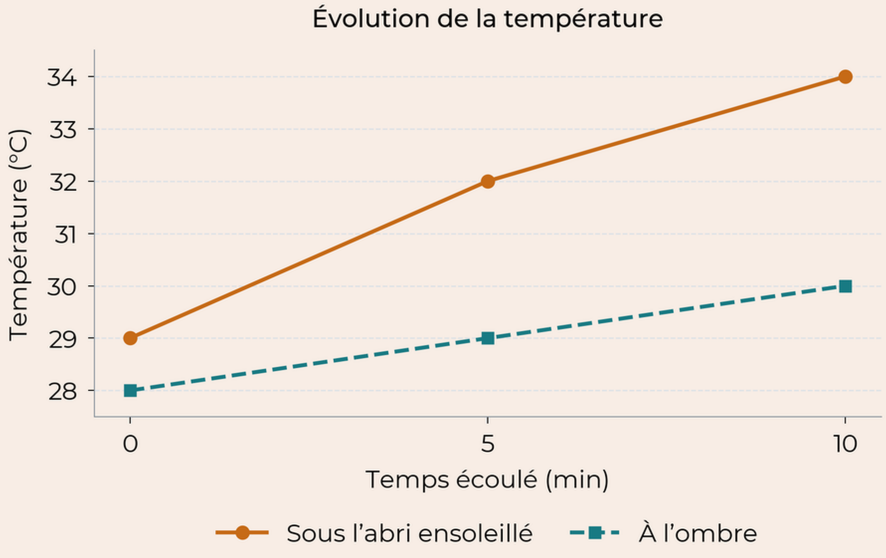
Exemple d'observation :
À 13 h, tu mesures 34 °C sous un abri en tôle et 30 °C sous un abri ventilé à l'ombre. L'écart observé est de 4 °C. Pour comparer correctement, place les thermomètres au même endroit et à la même hauteur.

3. Mesurer et agir face à la chaleur :

Manipulation courte :
Matériel : 2 thermomètres, un carnet et un chronomètre. Place le premier sous un abri ensoleillé et le second à l'ombre. Note les températures au départ, puis après 5 et 10 minutes. Ne touche pas les sondes pendant les mesures.

Lieu de mesure	Départ	Après 5 minutes	Après 10 minutes
Sous l'abri ensoleillé	29 °C	32 °C	34 °C
À l'ombre	28 °C	29 °C	30 °C

Graphique chiffré



Interpréter les résultats :
Dans cet exemple, la température augmente de 5 °C sous l'abri ensoleillé et de 2 °C à l'ombre en 10 minutes. Le soleil chauffe davantage la zone exposée. Une seule série ne

suffit pas à prouver une règle générale, car le vent et les nuages peuvent changer les mesures.

Mini cas de terrain :
Avant une visite guidée de 30 minutes, tu compares 2 points de rendez-vous. Après 10 minutes de mesure, l'un est à 34 °C au soleil, l'autre à 30 °C à l'ombre. Tu choisis l'endroit ombragé et indiques le changement au groupe.

Résultat : le groupe attend à un endroit plus frais. Livrable attendu : une fiche de relevé avec les 2 lieux, les températures, les horaires et le point de rendez-vous retenu. Cette trace aide l'équipe à préparer les prochaines visites.

Check-list avant une activité :

- Repère un emplacement ombragé pour le rendez-vous.
- Mesure la température au même endroit et à la même hauteur.
- Note l'heure, la valeur et l'unité en °C.
- Prévois un parcours avec des pauses, surtout si l'attente dépasse 10 minutes.
- Explique clairement au groupe où se retrouver et où faire une pause.

Ce qu'il faut retenir

La température se mesure en degrés Celsius, tandis que la chaleur est une énergie transférée d'une zone chaude vers une zone froide. Pour comparer des relevés, place correctement le thermomètre et note l'heure, la valeur et l'unité.

- Calcule une variation avec **température finale moins initiale**.
- L'énergie se transmet par **conduction, convection ou rayonnement**.
- L'ombre, la ventilation et l'isolation aident à limiter les échanges thermiques.
- Compare les températures au même endroit et à la même hauteur pour choisir un **lieu plus frais**.

Avant une activité, privilégie un rendez-vous ombragé, prévois des pauses et communique clairement les consignes au groupe.

Chapitre 5 : Produire et caractériser sons et lumière

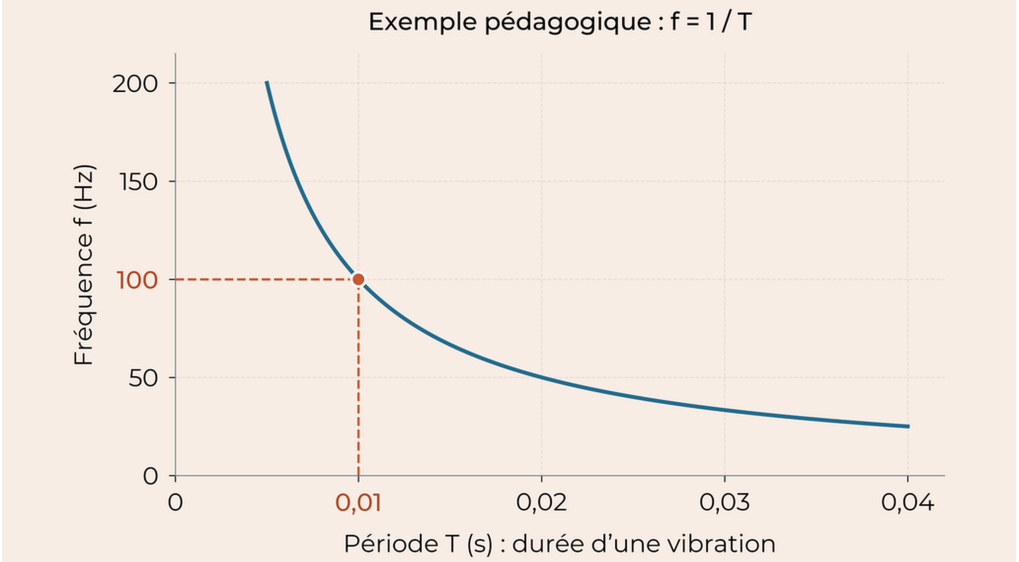
1. Produire et caractériser un son :

Origine et propagation :
Un son est produit par un objet qui vibre, comme une corde, un haut-parleur ou une peau de tambour. Il se propage dans un milieu matériel, comme l'air, l'eau ou un mur, mais pas dans le vide.

Fréquence et niveau sonore :
La fréquence, mesurée en hertz (Hz), indique si un son est grave ou aigu. Le niveau sonore se mesure en décibels (dB). Une voix douce est souvent autour de 50 dB, tandis qu'une conversation animée peut être plus forte.

La durée d'une vibration complète s'appelle la période, notée T. La formule f = 1 / T permet de calculer la fréquence. Si T vaut 0,01 seconde, alors f vaut 100 Hz. Une fréquence plus élevée correspond à un son plus aigu.

Graphique chiffré



Manipulation rapide :
Frappe doucement un diapason, puis approche-le d'un verre d'eau sans le toucher. Tu peux voir de petites rides à la surface. Elles montrent que la vibration du diapason transmet de l'énergie à l'air, puis à l'eau.

Exemple de mesure sonore :

Pour préparer une visite guidée, mesure le son près du groupe avec un sonomètre ou une application, à environ 1 mètre. Note la valeur en dB, puis recommence à 3 mètres. La mesure aide à savoir si ta voix reste audible sans parler trop fort.

Mesure	Résultat	Interprétation
Durée T	0,01 s	Une vibration dure un centième de seconde
Fréquence f	100 Hz	Le son est plutôt grave
Niveau à 1 m	68 dB	La voix est bien audible à proximité
Niveau à 3 m	58 dB	Le son est moins fort avec la distance

2. Produire et caractériser la lumière :

Sources et propagation :
Une source primaire produit sa propre lumière, comme le Soleil, une lampe ou une bougie. Un objet éclairé, comme un panneau ou un arbre, renvoie une partie de cette lumière vers tes yeux. La lumière se propage en ligne droite dans un milieu transparent.

Éclairement et couleur :
L'éclairement indique la quantité de lumière reçue par une surface. Il se mesure en lux (lx) avec un luxmètre. La couleur de la lumière peut aussi changer l'ambiance d'un lieu, mais un éclairage coloré ne remplace pas une lumière suffisante pour lire.

Un obstacle opaque bloque la lumière et peut créer une ombre. La taille et la direction de l'ombre changent selon la position de la source. Cette observation est utile pour placer une lampe ou rendre un panneau de visite lisible.

Manipulation rapide :
Pose un livre sur une table, puis éclaire-le avec une lampe de poche. Place un luxmètre au niveau de la page, à 20 cm, puis à 40 cm. Compare les valeurs. La page reçoit généralement moins de lumière quand tu éloignes la lampe.

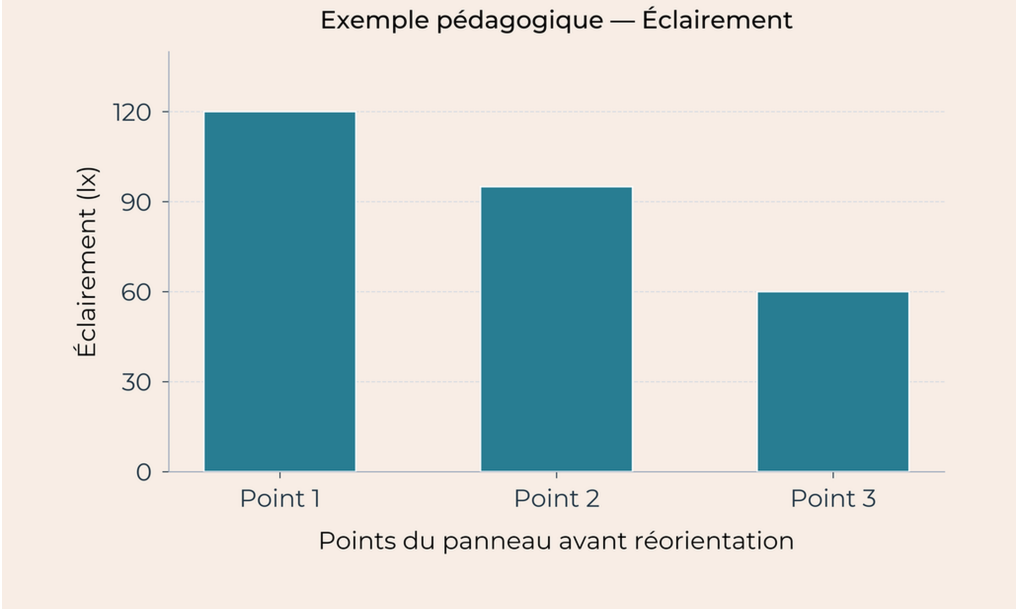
Exemple d'éclairage d'un panneau :
Pour présenter un panneau dans une salle d'accueil, mesure son éclairement à 3 endroits. Si tu lis mal le texte ou si les valeurs diffèrent beaucoup, déplace la lampe et refais les mesures. Évite de diriger la lumière vers les yeux des visiteurs.

3. Préparer une animation sur le terrain :

Mini cas concret :
Tu prépares une présentation de 10 minutes pour 12 visiteurs dans un espace couvert. Le bruit ambiant atteint 55 dB. Tu mesures ta voix à 1 mètre, puis l'éclairement du panneau à 3 endroits, avant l'arrivée du groupe.

Tu obtiens 68 dB à 1 mètre et des éclairements de 120, 95 et 60 lx. Le panneau est éclairé de façon inégale. Tu réorientes la lampe, puis tu vérifies à nouveau les 3 points et tu ajustes ta position pour que le groupe t'entende.

Graphique chiffré



Livrable attendu :
Prépare une fiche de contrôle d'une page avec le lieu, la date, le nombre de visiteurs, les mesures sonores et lumineuses, puis les réglages réalisés. Dans ce cas, note aussi la durée de 10 minutes et l'effectif de 12 visiteurs.

Checklist avant l'accueil :

- Vérifie que la source sonore fonctionne et que le câble ne gêne pas le passage.
- Mesure le niveau sonore à la place des visiteurs et parle sans crier.
- Contrôle l'éclairement du panneau à plusieurs endroits.
- Déplace la lampe si elle crée un reflet ou une ombre gênante.
- Note les mesures et les réglages sur ta fiche de contrôle.

Astuce de terrain :
En Guyane, la pluie et l'humidité peuvent rendre certains appareils ou câbles moins fiables. Protège le matériel de l'eau, vérifie les branchements avant l'activité et garde une solution simple, comme une présentation sans haut-parleur si le lieu est calme.

Ce qu'il faut retenir

Le son vient d'une vibration et se propage dans un milieu matériel. La lumière se propage en ligne droite et permet de rendre les objets visibles.

- La **fréquence du son**, en hertz, détermine s'il est grave ou aigu : f = 1 / T. Le niveau sonore se mesure en décibels.
- L'éclairement se mesure en lux. Une source, sa position et les obstacles influencent la lumière reçue et les ombres.
- Avant une animation, mesure le son et l'éclairement, ajuste ta voix et l'éclairage, puis consigne les résultats.

Vérifie aussi le matériel et protège-le de la pluie et de l'humidité. Ces contrôles t'aident à accueillir ton groupe dans de bonnes conditions.

Langue vivante étrangère : Anglais

Présentation de la matière :
Dans le CAP ADAL - Tourisme en Guyane, diplôme départemental préparé en 2 ans, la langue vivante fait partie des enseignements généraux. Travaille un **anglais utile à l'accueil**, pour présenter une activité, expliquer un itinéraire ou comprendre les demandes des visiteurs.

Les modalités propres à cette épreuve restent à confirmer avec ton établissement. Le coefficient, la durée, la répartition entre oral et écrit et l'organisation en CCF ou en examen final n'ont pas pu être vérifiés pour cette option.

Conseil :
Consacre **10 minutes par jour** aux horaires, aux directions et aux formules d'accueil. Réutilise ces expressions dans des phrases courtes plutôt que d'apprendre uniquement des mots isolés.

Avec un camarade, simule **une situation d'accueil**. Présente une sortie en pirogue et réponds à 3 questions sur son déroulement.

Enregistre-toi pour retravailler ta prononciation. Ne cherche pas un accent parfait. Ose parler et demande de répéter quand tu ne comprends pas.

Table des matières

Chapitre 1 : Écouter et comprendre des messages en anglais ..... Aller
1. Repérer les informations importantes ..... Aller
2. Vérifier ta compréhension sur le terrain ..... Aller
Chapitre 2 : Interagir en anglais dans les situations courantes ..... Aller
1. Accueillir et renseigner un visiteur ..... Aller
2. Expliquer une activité et donner une direction ..... Aller
3. Gérer un échange et vérifier la compréhension ..... Aller
Chapitre 3 : Lire et rédiger de courts messages en anglais ..... Aller
1. Repérer les informations d'un message ..... Aller
2. Rédiger un message court et clair ..... Aller
Chapitre 4 : Parler de soi et découvrir le monde anglophone ..... Aller
1. Préparer une présentation personnelle ..... Aller
2. Présenter ton territoire et tes intérêts ..... Aller
3. Découvrir le monde anglophone ..... Aller

Chapitre 1 : Écouter et comprendre des messages en anglais

1. Repérer les informations importantes :

Avant et pendant l'écoute :
Quand tu accueilles un visiteur, tu n'as pas besoin de comprendre chaque mot. Écoute d'abord le sujet général, puis repère les informations utiles : le lieu, l'heure, la date, le prix ou la demande de la personne.

Les indices à repérer :
Les mots accentués, les nombres et les noms de lieux t'aident à suivre le message. Note quelques mots-clés plutôt que des phrases entières. Si tu rates une information, continue d'écouter, car la suite peut t'aider à comprendre.

En anglais	En français
Where is the tourist office?	Où se trouve l'office de tourisme ?
The tour starts at nine.	La visite commence à 9 heures.
How much is the ticket?	Combien coûte le billet ?
The boat leaves from the riverbank.	Le bateau part de la berge.
Please bring water and a hat.	Merci d'apporter de l'eau et un chapeau.
Is the trail open today?	Le sentier est-il ouvert aujourd'hui ?

Gérer les nombres et les mots inconnus :
Les heures, les prix et les numéros de téléphone sont faciles à confondre. Écoute-les attentivement et note-les tout de suite. Un mot inconnu ne bloque pas forcément le sens, surtout si tu reconnais le lieu ou l'activité concernée.

Exemple de prise de notes :
"The boat leaves at ten fifteen." (Le bateau part à 10 h 15.) Tu notes simplement "bateau, départ, 10 h 15". Cette note courte t'aide à répondre sans chercher à traduire toute la phrase.

2. Vérifier ta compréhension sur le terrain :

Répondre et faire préciser :
Après avoir écouté, reformule l'information importante ou pose une question courte pour vérifier. C'est plus sûr que de répondre au hasard. En stage, j'ai vite compris qu'une demande de répétition est préférable à une mauvaise indication donnée à un visiteur.

Mini-dialogue à l'accueil :

“What time does the tour start?” (À quelle heure commence la visite ?)“It starts at ten. Please meet us by the visitor centre.” (Elle commence à 10 heures. Retrouve-nous près du centre d’accueil.)“At ten, by the visitor centre. Thank you.” (À 10 heures, près du centre d’accueil. Merci.)

Erreurs fréquentes :

- “I don’t understand nothing.” est incorrect. “I don’t understand.” signifie « Je ne comprends pas ». Pour demander de répéter, dis plutôt : “Could you repeat that, please?” (Peux-tu répéter, s’il te plaît ?)
- Ne confonds pas “thirteen” (13) et “thirty” (30). Fais attention à la fin du mot, puis vérifie le nombre en le répétant à voix haute.

Exemple de mini-cas :
À l’accueil, une visiteuse demande l’heure et le lieu de départ d’une sortie en pirogue. Tu écoutes son message, notes “9 h, embarcadère” et lui confirmes ces 2 informations. Le résultat attendu est une réponse claire, sans erreur de lieu ni d’horaire.

Le livrable attendu est une fiche de prise de notes avec 4 éléments : le nom de l’activité, l’heure, le lieu de rendez-vous et le matériel à apporter. Pour t’entraîner, prépare-la en moins de 2 minutes après une écoute.

Ta check-list avant de répondre :

À vérifier	Ton action
Le sujet	Repère l’activité ou la demande.
L’heure et la date	Note les nombres entendus.
Le lieu	Repère le nom et le point de rendez-vous.
La consigne	Écoute ce que le visiteur doit faire ou apporter.
La confirmation	Répète les informations clés ou demande de les préciser.

Ce qu’il faut retenir

À l’écoute, vise le sens général plutôt que chaque mot. Repère les **informations essentielles** et note-les brièvement.

- Identifie le sujet, le lieu, la date, l’heure, le prix et les consignes.
- Sois attentif aux nombres et aux noms propres, même si certains mots te sont inconnus.

- Confirme les éléments importants en les répétant ou demande poliment de répéter.

Une **prise de notes concise** t'aide à répondre clairement. Vérifie surtout les horaires et les lieux pour éviter de donner une mauvaise indication.

Chapitre 2 : Interagir en anglais dans les situations courantes

1. Accueillir et renseigner un visiteur :

Saluer et se présenter :
Dans un lieu touristique, les premiers mots mettent le visiteur à l'aise. Salue-le, présente-toi et propose ton aide. Parle lentement, articule et garde un ton accueillant, même si tu cherches encore tes mots.

Exemple : "Hello, welcome to the visitor centre. My name is Léa. How can I help you?" (Bonjour, bienvenue à l'office d'accueil. Je m'appelle Léa. Comment puis-je vous aider ?)

Poser des questions utiles :
Pour comprendre la demande, pose une question courte à la fois. Tu peux demander où la personne souhaite aller, combien de temps elle a ou si elle préfère une activité à pied. Ces détails t'aident à proposer une réponse adaptée.

Exemple : "Are you looking for a guided tour?" (Vous cherchez une visite guidée ?)

Exemple : "How much time do you have?" (De combien de temps disposez-vous ?)

En anglais	En français
Good morning.	Bonjour.
How can I help you?	Comment puis-je vous aider ?
Where would you like to go?	Où souhaitez-vous aller ?
How long does the visit last?	Combien de temps dure la visite ?
It is a 2-hour walk.	C'est une marche de 2 heures.
Would you like a map?	Voulez-vous une carte ?
The meeting point is here.	Le point de rendez-vous est ici.

2. Expliquer une activité et donner une direction :

Présenter une activité clairement :
Pour décrire une sortie, indique l'activité, sa durée, son niveau et ce qu'il faut prévoir. En Guyane, pense à préciser les conditions pratiques, comme la chaleur, la pluie ou le besoin de chaussures adaptées.

Exemple : "The nature walk lasts 2 hours. Please bring water and comfortable shoes." (La promenade en pleine nature dure 2 heures. Prévoyez de l'eau et des chaussures confortables.)

Indiquer un itinéraire :
Utilise des mots simples pour guider le visiteur, puis vérifie qu'il a compris. Les gestes peuvent aider, mais ne remplacent pas les mots. J'ai souvent vu qu'une indication courte évite davantage de confusion qu'une longue explication.

Exemple : "Go straight ahead, then turn left at the museum." (Allez tout droit, puis tournez à gauche au musée.)

Mini-dialogue à l'accueil :
Visitor: "Is there a guided tour of the town?" (Visiteur : « Y a-t-il une visite guidée de la ville ? »)

Guide: "Yes. It starts at 10 a.m. and lasts 1 hour." (Guide : « Oui. Elle commence à 10 heures et dure 1 heure. »)

Visitor: "Where is the meeting point?" (Visiteur : « Où est le point de rendez-vous ? »)

Guide: "It is in front of the visitor centre." (Guide : « Il est devant le centre d'accueil. »)

Erreurs fréquentes :

- Évite "I am agree", qui est incorrect. Dis plutôt "I agree" (Je suis d'accord).
- Évite "You take left", qui sonne incorrect. Dis plutôt "Turn left" (Tournez à gauche).
- Évite "The visit is 2 hours", qui est maladroit. Dis plutôt "The visit lasts 2 hours" (La visite dure 2 heures).

3. Gérer un échange et vérifier la compréhension :

Faire répéter ou clarifier :
Tu n'as pas besoin de tout comprendre du premier coup. Demande calmement à la personne de répéter ou de parler plus lentement. Reformule ensuite l'information importante pour vérifier que vous vous êtes compris.

Exemple : "Could you repeat that, please?" (Pourriez-vous répéter, s'il vous plaît ?)

Exemple : "So, you need a boat trip this afternoon, right?" (Donc, vous cherchez une excursion en bateau cet après-midi, c'est bien ça ?)

Réagir à une difficulté :
Si tu ne connais pas la réponse, évite d'inventer. Dis que tu vas vérifier auprès d'un collègue ou consulter les informations disponibles. C'est plus professionnel et cela limite les erreurs sur les horaires ou les conditions d'accès.

Exemple : “I’m not sure. I’ll check the latest information for you.” (Je ne suis pas sûr. Je vais vérifier les informations les plus récentes pour vous.)

Mini cas concret :
À l’accueil, une visiteuse cherche une sortie nature pour 2 personnes, disponible avant 16 heures. Tu poses 2 questions sur la durée souhaitée et le transport, puis tu présentes une promenade de 2 heures et vérifies le point de départ.

Résultat attendu : la visiteuse comprend la durée, l’horaire et le lieu de rendez-vous. Ton livrable est une recommandation orale claire, accompagnée d’une fiche ou d’une carte indiquant les 3 informations pratiques.

Check-list avant de répondre :

À vérifier	Ton réflexe
La demande	Pose une question courte.
La durée	Annonce le temps nécessaire.
Le lieu	Précise le point de rendez-vous.
La compréhension	Fais reformuler ou confirme la demande.
Une information inconnue	Vérifie avant de répondre.

Ce qu’il faut retenir

Pour accueillir et renseigner un visiteur en anglais, parle lentement, reste accueillant et adapte tes réponses à sa demande.

- Pose des **questions courtes** pour cerner ses besoins, son temps disponible et ses préférences.
- Présente clairement l’activité, sa durée, les conditions pratiques et le **point de rendez-vous**.
- Donne des directions simples, puis vérifie que la personne a compris.
- Si tu ne comprends pas ou ne connais pas la réponse, demande de répéter ou vérifie l’information au lieu de l’inventer.

Une communication **claire et professionnelle** aide le visiteur à choisir et à suivre les consignes sans confusion.

Chapitre 3 : Lire et rédiger de courts messages en anglais

1. Repérer les informations d'un message :

Le type et le but du message :
Un message court peut être un courriel, un SMS, une note ou une annonce. Avant de lire chaque mot, repère qui écrit, à qui et pourquoi. Cela t'aide à trouver rapidement l'information utile, sans traduire tout le texte.

Les informations à relever :
Cherche en priorité les noms, les dates, les heures, les lieux et les actions demandées. Fais attention aux mots comme *today* (aujourd'hui), *tomorrow* (demain), *please* (s'il te plaît) et *cancelled* (annulé).

Mot ou expression en anglais	Traduction française
Please confirm	Merci de confirmer
Meeting point	Point de rendez-vous
At 9 a.m.	À 9 heures du matin
Due to the rain	En raison de la pluie
The visit is postponed	La visite est reportée

Une méthode de lecture simple :
Lis d'abord l'objet ou la première phrase, puis repère les détails pratiques. Si un mot t'échappe, observe les mots autour et le contexte. En stage, cette méthode évite de perdre du temps à traduire chaque phrase.

Exemple de lecture :
The boat trip is postponed to 10 a.m. due to the rain. (La sortie en bateau est reportée à 10 heures en raison de la pluie.) Tu repères l'activité, le changement d'horaire et la raison.

2. Rédiger un message court et clair :

Un plan en 3 étapes :
Pour écrire, indique d'abord le sujet, puis donne l'information principale et termine par l'action attendue. Garde des phrases courtes. Un message facile à comprendre est souvent plus utile qu'un texte long rempli de mots compliqués.

- Commence par une formule adaptée au destinataire.
- Donne les détails essentiels, comme la date et l'heure.
- Termine par une demande ou une formule de politesse.

Des formules pratiques :

Phrase en anglais	Traduction française
Hello,	Bonjour,
I am writing to confirm…	Je t'écris pour confirmer…
The visit starts at 9 a.m.	La visite commence à 9 heures.
Please reply by Friday.	Merci de répondre avant vendredi.
Best regards,	Cordialement,

Les erreurs fréquentes :

- *I am agree.* (Formulation incorrecte. La phrase correcte est *I agree.*, qui signifie « Je suis d'accord. »)
- *The visit start at 9.* (Formulation incorrecte. Écris *The visit starts at 9.*, « La visite commence à 9 heures. »)
- *Monday 10* sans préciser le mois peut prêter à confusion. Ajoute le mois ou vérifie que la date est claire pour le destinataire.

Mini-cas de stage :
Tu dois prévenir un groupe de 8 visiteurs que la visite d'un site naturel est reportée de 9 heures à 10 heures à cause de la pluie. Rédige un courriel de 3 phrases, avec le nouvel horaire et une demande de confirmation.

Exemple de message :
Hello, the visit is postponed to 10 a.m. due to the rain. Please confirm that you have received this message. Best regards, Alex. (Bonjour, la visite est reportée à 10 heures en raison de la pluie. Merci de confirmer que tu as reçu ce message. Cordialement, Alex.)
Livrable attendu : un courriel de 3 phrases relu avant l'envoi.

Ta vérification avant envoi :

À vérifier	Question à te poser
Destinataire	Est-ce que j'écris à la bonne personne ?
Information principale	Le motif du message est-il clair ?
Date et heure	Ai-je indiqué les bons détails ?
Anglais	Ai-je vérifié les verbes et l'orthographe ?
Politesse	Ai-je ajouté une formule adaptée ?

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre un message court, repère d'abord son but et son destinataire, puis les informations pratiques sans traduire chaque mot.

- Identifie les **détails essentiels** : noms, dates, heures, lieux et actions demandées.
- Pour écrire, présente le sujet, l'information principale et l'action attendue avec des phrases courtes.
- Vérifie le destinataire, les dates, les heures, les verbes et la formule de politesse.

Le contexte t'aide à comprendre les mots inconnus. Avant l'envoi, relis ton message pour le rendre clair et éviter toute confusion.

Chapitre 4 : Parler de soi et découvrir le monde anglophone

1. Préparer une présentation personnelle :

Les informations à choisir :
Pour parler de toi, prépare quelques informations simples : ton prénom, ton lieu de vie, ta formation, tes goûts et un projet. Tu n'as pas besoin de tout raconter. Une présentation de 5 ou 6 phrases est déjà suffisante.

Des phrases faciles à réutiliser :
Pour te présenter, utilise des phrases courtes au présent. « I am » signifie « je suis », « I live » signifie « j'habite » et « I like » signifie « j'aime ». Apprends-les avec des informations qui te ressemblent.

En anglais	En français
My name is Léa.	Je m'appelle Léa.
I live in Cayenne.	J'habite à Cayenne.
I am studying tourism.	J'étudie le tourisme.
I like nature and local culture.	J'aime la nature et la culture locale.
I want to work in tourism.	Je veux travailler dans le tourisme.

Astuce pour parler sans bloquer :
Quand j'étais élève, je trouvais plus facile de retenir des idées que d'apprendre un texte entier par cœur. Note 5 mots-clés, puis entraîne-toi à construire une phrase autour de chacun. Tu garderas un ton plus naturel.

2. Présenter ton territoire et tes intérêts :

Relier ton parcours à la guyane :
Tu peux parler de ce qui t'intéresse dans ton territoire, par exemple les paysages, la biodiversité, les langues ou les traditions. Choisis des éléments que tu connais vraiment. Cela rend ta présentation personnelle et montre ce qui te motive.

Mini-dialogue de présentation :
Voici un échange court pour parler de toi lors d'une rencontre avec une personne anglophone. Il ne s'agit pas de renseigner un visiteur, mais de présenter ton parcours et tes centres d'intérêt en quelques phrases.

Sam : Hi, I'm Sam. I'm from French Guiana, and I'm studying tourism. (Salut, je m'appelle Sam. Je viens de Guyane française et j'étudie le tourisme.)

Alex : What do you enjoy about your region? (Qu'est-ce que tu aimes dans ta région ?)

Sam : I enjoy the rainforest and learning about local cultures. (J'aime la forêt tropicale et découvrir les cultures locales.)

Mini-cas pratique :
Tu prépares une présentation orale de 45 secondes pour une activité de classe. En 10 minutes, choisis 5 informations, rédige 5 phrases en anglais et répète-les 3 fois à voix haute. Le livrable attendu est une fiche de présentation bilingue, claire et prête à l'oral.

3. Découvrir le monde anglophone :

Un ensemble de pays et de cultures :
Le monde anglophone regroupe des pays et des territoires où l'anglais est utilisé, comme le Royaume-Uni, les États-Unis, le Canada, l'Australie et la Jamaïque. Les façons de parler et les habitudes varient beaucoup d'un endroit à l'autre.

Observer sans généraliser :
Un film, une musique ou une fête peut te donner envie d'en apprendre davantage sur un pays. Mais une œuvre ne représente pas toutes les personnes qui y vivent. Compare les informations et évite les phrases qui généralisent une culture entière.

Erreurs fréquentes :

- Évite « I have 18 years », qui reprend la structure française. Dis plutôt « I am 18 years old » (J'ai 18 ans).
- Ne confonds pas « I am » et « I have ». Dis « I am interested in nature » (Je m'intéresse à la nature), et non « I have interested in nature ».
- Pour parler d'une habitude, ajoute souvent un « s » avec he ou she : « She likes music » (Elle aime la musique).

Check-list avant de te présenter :

- J'ai préparé 5 informations vraies sur moi.
- J'ai utilisé « I am », « I live » ou « I like » correctement.
- J'ai préparé une phrase sur mon territoire ou mes intérêts.
- J'ai vérifié le sens de mes phrases en français.
- J'ai répété ma présentation 3 fois à voix haute.

Ce qu'il faut retenir

Prépare une présentation personnelle courte et naturelle en anglais, à partir d'informations qui te ressemblent.

- Choisis cinq éléments : prénom, lieu de vie, études, goûts et projet. Utilise des phrases simples comme **« I am »**, **« I live »** et **« I like »**.
- Parle de ton territoire et de tes intérêts, puis entraîne-toi avec des mots-clés plutôt qu'un texte appris par cœur.

- Découvre la diversité du monde anglophone sans généraliser. Vérifie aussi les structures fréquentes, comme « I am 18 years old » et « She likes music ».

Répète ta présentation à voix haute pour gagner en aisance et partager fidèlement ce qui te motive.

Arts appliqués et cultures artistiques

Présentation de la matière : En CAP ADAL - Tourisme en Guyane, tu découvres le design et les cultures artistiques. Tu apprends à observer des formes, des couleurs et des matériaux pour imaginer des créations utiles. Une affiche touristique constitue, par exemple, un support d'entraînement adapté.

Cette matière peut conduire à une **épreuve facultative écrite** à l'examen final, sans CCF. Le cadre national prévoit **1 h 30**, coefficient 1, avec des propositions graphiques accompagnées de commentaires courts. Confirme ton inscription auprès de ton établissement.

Conseil : Je te conseille de consacrer **20 minutes par semaine** à un carnet d'inspiration. Observe une brochure, une signalétique ou un objet artisanal guyanais. Note les couleurs utilisées et le message transmis. Essaie ensuite de créer une petite affiche pour une visite guidée.

Avant de dessiner, repère la demande et ses contraintes. Prépare **2 croquis différents**, puis explique ton choix en quelques phrases. Ne cherche pas la perfection artistique. Privilégie une réponse claire, lisible et adaptée aux visiteurs.

Table des matières

Chapitre 1 : Explorer le design et les cultures artistiques ..... Aller

1. Observer le design et les cultures ..... Aller
2. Imaginer une création adaptée au tourisme ..... Aller

Chapitre 2 : Observer et tester des idées ..... Aller

1. Observer pour trouver des idées ..... Aller
2. Imaginer et tester une solution ..... Aller

Chapitre 3 : Réaliser et présenter une proposition créative ..... Aller

1. Comprendre la demande et chercher des idées ..... Aller
2. Construire une proposition visuelle ..... Aller
3. Présenter et améliorer ta proposition ..... Aller

Chapitre 1 : Explorer le design et les cultures artistiques

1. Observer le design et les cultures :

Comprendre le design :
Le design consiste à imaginer et à organiser une forme, un objet ou un message pour répondre à un besoin. Il doit être utile, agréable à regarder et adapté aux personnes qui vont s'en servir. En tourisme, il aide à mieux accueillir et informer les visiteurs.

Lire une création :
Pour observer une affiche, un objet ou un lieu, regarde ses formes, ses couleurs, ses matières et ses images. Demande-toi à quoi il sert, à qui il s'adresse et quelle impression il veut transmettre. Cette méthode t'évite de choisir un décor seulement parce qu'il te plaît.

- Repère les éléments visibles, comme les couleurs et les motifs.
- Imagine le public visé et l'usage prévu.
- Relie tes observations au territoire et à son histoire.

Relier l'art au territoire :
Les cultures artistiques racontent des façons de vivre, des histoires et des savoir-faire. En Guyane, les paysages, les communautés et les pratiques locales peuvent nourrir un projet. Présente ces références avec respect, sans réduire une culture à un motif décoratif.

Exemple d'observation d'une affiche :
Tu étudies une affiche pour une balade en forêt. Tu notes qu'elle utilise des verts foncés, une grande photo du sentier et un titre bien visible. Tu peux expliquer que ces choix évoquent la nature et permettent de comprendre rapidement le sujet.

2. Imaginer une création adaptée au tourisme :

Suivre une démarche créative :
Commence par préciser le besoin et le public. Cherche ensuite des références visuelles, puis réalise plusieurs croquis rapides. Compare tes idées avant de choisir les couleurs, les matières et la mise en page. Cette méthode te fait gagner du temps et rend tes choix plus faciles à expliquer.

Choisir des formes et des matières :
Une création doit être lisible, pratique et cohérente avec son lieu d'utilisation. Pense aux contrastes, à la taille des textes, à la solidité des matériaux et à la facilité d'entretien. En stage, j'ai vite compris qu'un support joli mais illisible aide peu les visiteurs.

Élément à choisir	Question à te poser
Couleurs	Le message reste-t-il facile à lire ?

Images et motifs	Sont-ils liés au lieu et utilisés avec respect ?
Matières	Résistent-elles à l'usage prévu ?
Texte	Le visiteur comprend-il l'information rapidement ?

Présenter ton projet :
Explique le besoin, le public, tes références et les raisons de tes choix. Un croquis annoté suffit souvent à montrer ton idée. Garde les essais écartés, car ils montrent comment tu as amélioré ton projet.

Exemple de mini-projet touristique :
Un office de tourisme te demande une affiche pour une visite locale. En 45 minutes, tu repères le public, notes 3 références, dessines 2 croquis et choisis une palette de 3 couleurs. Tu rends une maquette annotée avec un titre lisible, une image et les informations pratiques. Le résultat attendu est une affiche facile à comprendre en quelques secondes.

Check-list avant de rendre ton travail :

- Le besoin et le public sont clairement définis.
- Le message principal se repère rapidement.
- Les couleurs et les images sont cohérentes avec le lieu.
- Les références culturelles sont présentées avec respect.
- Le livrable est propre, annoté et prêt à être expliqué.

Ce qu'il faut retenir

Le design répond à un besoin tout en tenant compte de son public et de son contexte. Pour créer un support touristique, appuie-toi sur une démarche structurée et des choix adaptés.

- Observe les formes, les couleurs, les matières et l'usage pour comprendre le message.
- Relie tes références au territoire et respecte les cultures locales.
- Réalise plusieurs croquis, puis choisis des éléments lisibles, pratiques et durables.
- Présente ton projet en expliquant le besoin, le public et tes choix.

Une création réussie associe **utilité et esthétique**, transmet une information claire et valorise son lieu avec **respect des cultures**.

Chapitre 2 : Observer et tester des idées

1. Observer pour trouver des idées :

Regarder le lieu et ses usages :
Avant de créer une affiche, un parcours ou un objet de médiation, observe le lieu et les personnes qui le fréquentent. Repère les besoins, les habitudes et les difficultés. Cette étape t'évite de proposer une solution jolie, mais peu pratique.

Noter et documenter :
Prends des notes, réalise quelques croquis et photographie les détails utiles si tu en as l'autorisation. Observe aussi les couleurs, les formes et les matériaux présents. Garde une trace de tes idées pour pouvoir les comparer ensuite.

Exemple d'observation d'un site touristique :
À l'entrée d'un petit sentier, tu observes pendant 30 minutes où les visiteurs s'arrêtent et ce qu'ils regardent. Tu notes que plusieurs personnes cherchent le départ du parcours, puis tu dessines un panneau plus visible.

Analyser avant de choisir :
Demande-toi à qui s'adresse ton projet, quel message il doit transmettre et dans quelles conditions il sera utilisé. En Guyane, pense notamment à la pluie, au soleil, à la lisibilité et au respect du lieu. Ces contraintes orientent tes choix créatifs.

2. Imaginer et tester une solution :

Passer de la recherche au croquis :
Après tes observations, fais plusieurs croquis rapides plutôt que de t'attacher tout de suite à ta première idée. Teste différentes formes, tailles et dispositions. Un dessin simple permet de discuter du projet avant de fabriquer quoi que ce soit.

Choisir des matériaux adaptés :
Compare les matières selon leur apparence, leur solidité, leur coût et leur impact sur le lieu. Pour une signalétique extérieure, vérifie qu'elle reste lisible et qu'elle résiste aux conditions d'utilisation. Le meilleur choix est celui qui sert le projet, pas forcément le plus décoratif.

Exemple de test d'un panneau :
Tu réalises 2 maquettes en carton, l'une avec un texte sombre sur fond clair, l'autre avec un texte clair sur fond sombre. Tu les places à 5 mètres, puis tu demandes à 4 personnes de lire le message.

Vérifier et améliorer :

Fais tester ta proposition par quelques personnes, écoute leurs remarques et note ce qui fonctionne ou gêne. Modifie ensuite un élément à la fois, comme la taille du texte ou la couleur. Cette méthode t'aide à comprendre l'effet de chaque changement.

Mini cas pratique :
Le départ d'un parcours local est difficile à repérer. Tu observes les visiteurs, réalises 2 croquis de panneau et testes une maquette à l'entrée du sentier. Après un essai avec 5 personnes, tu agrandis le titre et simplifies le pictogramme.

Résultat attendu : un panneau plus facile à repérer et à comprendre. Livrable attendu : une fiche d'observation, 2 croquis annotés, une maquette testée et une proposition finale avec les matériaux envisagés.

Étape	À vérifier sur le terrain
Observer	Repère qui utilise le lieu et ce qui pose problème.
Noter	Garde des notes, croquis ou photos autorisées.
Imaginer	Prépare au moins 2 pistes avant de choisir.
Tester	Demande un retour à plusieurs personnes.
Améliorer	Note les changements et prépare le livrable final.

Astuce de terrain :
Ne cherche pas à défendre ton premier croquis à tout prix. Les retours servent à améliorer l'idée, pas à juger ton talent. Note les remarques concrètes, puis choisis celles qui répondent vraiment au besoin observé.

Ce qu'il faut retenir

Pour concevoir une solution utile, pars des usages réels et des contraintes du lieu. L'observation guide tes choix créatifs.

- Repère les besoins, note tes observations et conserve des croquis ou des photos autorisées.
- Imagine **plusieurs pistes** et choisis des matériaux adaptés à l'usage, au climat et au lieu.
- Fais tester ta maquette, écoute les retours et améliore **un élément à la fois**.

Un test auprès de quelques personnes permet de vérifier la lisibilité et l'efficacité de ta proposition. Tes retours servent à répondre au besoin, pas à défendre ton premier croquis.

Chapitre 3 : Réaliser et présenter une proposition créative

1. Comprendre la demande et chercher des idées :

Le besoin à repérer :
Avant de dessiner, clarifie la demande. Qui va découvrir ta proposition, où sera-t-elle utilisée et quel message doit-elle transmettre ? Ces questions t'évitent de créer quelque chose de joli, mais qui ne répond pas au besoin.

La recherche d'inspiration :
Observe le lieu, les activités locales, les paysages et les savoir-faire, puis note tes idées avec des mots-clés ou des images. En Guyane, pense aussi au climat, aux déplacements et aux différentes personnes susceptibles de visiter le site.

Exemple de recherche :
Pour présenter un sentier près d'un village, tu repères les points d'intérêt, les zones ombragées et les endroits accessibles. Tu notes des mots comme « nature », « rencontre » et « découverte », puis tu choisis les idées qui correspondent au public visé.

2. Construire une proposition visuelle :

Les croquis et la composition :
Commence par 2 ou 3 petits croquis rapides. Place d'abord les éléments importants, comme le titre, une image et les informations pratiques. Un croquis simple t'aide à comparer plusieurs pistes avant de passer au propre.

Les couleurs et les matières :
Choisis une palette courte de 3 ou 4 couleurs, faciles à lire ensemble. Pour une affiche ou un support de visite, vérifie aussi le contraste et la lisibilité. Le papier, le bois ou une matière réutilisée peuvent renforcer l'ambiance recherchée.

Exemple de proposition :
Tu réalises une affiche pour une balade de 2 heures. Tu testes 3 croquis, puis tu gardes celui qui met en avant le nom du parcours, une image de la forêt et le point de rendez-vous. Tu choisis 3 couleurs contrastées et un format facile à afficher.

Repères pour choisir :

Élément	Question à te poser
Public	Le message est-il compréhensible pour les visiteurs visés ?
Couleurs	Le texte se distingue-t-il bien du fond ?
Matières	Le support convient-il au lieu et à son usage ?

Informations	Le visiteur sait-il où aller et quoi faire ?

3. Présenter et améliorer ta proposition :

Une présentation claire :
Présente d'abord le besoin, puis explique ton idée, tes choix visuels et le support prévu. En 2 ou 3 minutes, tu peux montrer ton croquis, ta palette et les informations à faire apparaître. Parle simplement et regarde ton auditoire.

Le retour et les ajustements :
Demande un avis précis, par exemple : « Le titre se lit-il à distance ? » Note les remarques utiles et explique les changements que tu retiens. Un retour n'est pas une critique de ta personne, c'est un moyen de rendre ton travail plus efficace.

Exemple de mini cas concret :
Une association veut annoncer une sortie nature pour 12 visiteurs. En 1 journée, tu recherches des références, réalises 3 croquis, puis présentes ta proposition au responsable. Après son retour, tu agrandis le titre et clarifies le lieu de rendez-vous. Le livrable attendu est une maquette d'affiche prête à être validée, accompagnée d'une palette de 3 couleurs.

Ta vérification avant présentation :

À vérifier	C'est prêt si…
Demande	Tu peux expliquer le besoin en 1 phrase.
Croquis	Tu as comparé au moins 2 pistes.
Lisibilité	Le titre et les informations principales se repèrent vite.
Présentation	Tu peux expliquer tes choix en 2 ou 3 minutes.
Retour	Tu as noté les remarques et les modifications à faire.

Ce qu'il faut retenir

Pour créer une proposition pertinente, commence par clarifier la demande et le public visé, puis inspire-toi du lieu et de ses particularités.

- Réalise plusieurs croquis et choisis une composition adaptée aux informations essentielles.
- Privilégie des couleurs contrastées, des matières appropriées et une bonne **lisibilité du message**.

- Présente tes choix clairement, puis utilise les retours pour **améliorer ta proposition**.

Vérifie que le besoin est compris, que les éléments importants se repèrent vite et que tu peux expliquer tes choix en quelques minutes.

Éducation physique et sportive

Présentation de la matière :
Dans ton CAP ADAL - Tourisme en Guyane, l'Éducation physique et sportive développe ta motricité, ton autonomie et ta coopération. Tu apprends à **gérer ton effort** et à respecter les règles de sécurité.

Cette matière conduit à une **épreuve pratique**, de coefficient 1, notée sur 20. En CCF, tu es évalué sur 2 activités pendant ta dernière année de formation.

Hors CCF, l'examen final porte sur une activité. La durée dépend de l'activité retenue, sans durée globale unique. Ton établissement ou ta convocation précise les dates.

Conseil :
Pour progresser, privilégie un **entraînement régulier** plutôt qu'un effort intense juste avant l'évaluation. Après chaque séance, note un objectif concret, comme mieux doser ton allure. Demande à ton professeur les critères attendus pour travailler précisément tes difficultés.

Prépare ta tenue la veille et prends le temps de t'échauffer. Fixe-toi 2 priorités par séance, par exemple ta technique et ta coopération. Ne te compare pas constamment aux autres, concentre-toi sur tes progrès et demande de l'aide lorsque tu hésites.

Table des matières

Chapitre 1 : Courses et sauts : construire sa performance ..... Aller
1. Courir pour progresser ..... Aller
2. Sauter et mesurer ses progrès ..... Aller
Chapitre 2 : Orientation et déplacements en sécurité ..... Aller
1. Préparer ton itinéraire ..... Aller
2. S'orienter pendant le déplacement ..... Aller
3. Réagir en cas de difficulté ..... Aller
Chapitre 3 : Danse et acrosport : composer et s'exprimer ..... Aller
1. Composer une courte danse ..... Aller
2. S'exprimer avec le corps ..... Aller
3. Construire une figure d'acrosport ..... Aller
Chapitre 4 : Sports collectifs : coopérer et faire des choix ..... Aller
1. Coopérer pour faire avancer l'équipe ..... Aller
2. Observer et choisir pendant le jeu ..... Aller
Chapitre 5 : Gérer l'effort et préserver ta santé ..... Aller

1. Préparer et doser ton effort ..... Aller
2. Protéger ta santé avant, pendant et après ..... Aller

Chapitre 1 : Courses et sauts : construire sa performance

1. Courir pour progresser :

Objectif et repères :
En course, tu apprends à courir plus vite ou plus longtemps selon la consigne. Ta performance se mesure avec un repère simple, comme le temps réalisé, la distance parcourue ou le nombre de tours. L'objectif est de progresser, pas de battre tout le monde.

Préparation et technique :
Avant de courir, prends quelques minutes pour t'échauffer : marche active, petit trot et mouvements des jambes. Pendant l'effort, garde le regard devant toi et les épaules relâchées. Pars à une allure que tu peux tenir, surtout si la course dure plusieurs minutes.

Avant ou pendant la course	Ce que tu fais
Échauffement	Tu trottines doucement et mobilises tes jambes.
Départ	Tu accélères progressivement au lieu de sprinter tout de suite.
Effort long	Tu choisis une allure régulière et tu respires calmement.
Fin de séance	Tu ralentis, puis tu notes ton temps ou ta distance.

Exemple de course mesurée :
Sur une piste, tu cours 6 minutes à une allure régulière et tu parcours 1 200 mètres. Après quelques séances, tu refais le test dans les mêmes conditions. Ton livrable est une fiche indiquant la date, la distance et ton ressenti.

2. Sauter et mesurer ses progrès :

Technique et sécurité :
Pour sauter loin, commence par une course d'élan maîtrisée, puis pousse énergiquement sur un pied. En l'air, ramène les jambes vers l'avant et atterris sur les 2 pieds, genoux fléchis. Vérifie que la zone de réception est dégagée avant chaque essai.

Mesurer et progresser :
Mesure chaque saut depuis la ligne d'appel jusqu'à la trace la plus proche laissée dans la zone de réception. Fais 3 essais avec un temps de repos suffisant, puis note le meilleur résultat. Garde la même méthode de mesure pour comparer tes progrès.

Sur le terrain, pense aussi aux conditions du lieu. En Guyane, la chaleur et l'humidité peuvent rendre l'effort plus éprouvant. Bois régulièrement, adapte ton allure et arrête-toi

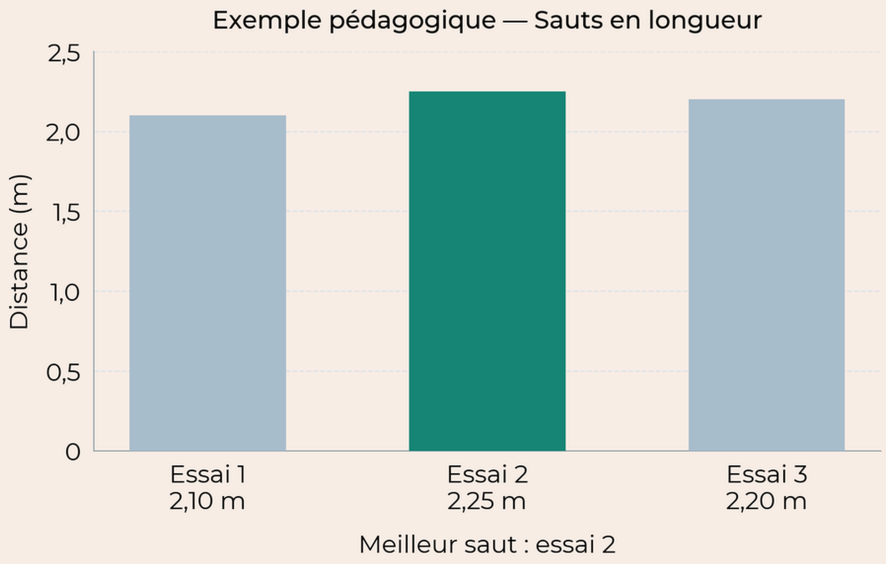
si tu te sens mal. Des chaussures bien lacées et une zone propre réduisent les risques de chute.

Check-list avant de commencer :

- Tu vérifies que l'espace de course et de réception est libre.
- Tu fais un échauffement progressif de 8 à 10 minutes.
- Tu lacets tes chaussures et retires les objets gênants.
- Tu prépares un chronomètre ou un ruban de mesure.
- Tu bois quelques gorgées d'eau et adaptes ton effort à la chaleur.

Exemple de séance de saut :
Tu réalises 3 sauts en longueur après un échauffement, avec environ 1 minute de repos entre les essais. Tes mesures sont 2,10 mètres, 2,25 mètres et 2,20 mètres. Ton meilleur saut est de 2,25 mètres. Le livrable attendu est un relevé des 3 essais, avec la date et une observation sur ta technique.

Graphique chiffré



Ce qu'il faut retenir

Pour progresser en course et en saut, mesure tes résultats avec une méthode constante et privilégie une **progression régulière**.

- Échauffe-toi, puis adopte une allure adaptée à la durée de la course.
- En saut, maîtrise ton élan, pousse sur un pied et atterris genoux fléchis.
- Note tes temps, distances et ressentis pour comparer tes progrès.

- Vérifie que l’espace est libre, hydrate-toi et adapte ton effort à la chaleur.

Pour courir ou sauter en sécurité, prépare ton matériel et écoute ton corps. Tes résultats comptent surtout comme repères pour t’améliorer.

Chapitre 2 : Orientation et déplacements en sécurité

1. Préparer ton itinéraire :

Repérer les informations utiles :
Avant de partir, vérifie où tu vas, combien de temps le trajet peut prendre et quels passages présentent un risque. Repère les chemins, les points de rendez-vous et les solutions pour revenir. En stage, une préparation simple évite de perdre du temps et de t'éloigner du groupe.

Choisir tes outils :
Une carte papier reste utile si ton téléphone n'a plus de batterie ou de réseau. Tu peux aussi utiliser une boussole et un GPS, mais apprends à les consulter avant le départ. Prévois un téléphone chargé, une batterie externe et les coordonnées du responsable.

Exemple de préparation :
Tu dois accompagner un groupe sur un sentier de 3 kilomètres. Avant le départ, tu repères le point de départ, la durée prévue, 2 lieux de rassemblement et le chemin de retour. Tu transmets l'itinéraire au responsable et tu gardes une carte papier.

2. S'orienter pendant le déplacement :

Suivre des repères fiables :
Observe les panneaux, les croisements, les cours d'eau et les bâtiments remarquables. Compare régulièrement ta position avec la carte. Évite de suivre un repère isolé sans vérifier la direction, car un sentier peut bifurquer ou devenir difficile à reconnaître.

Garder le groupe en sécurité :
Avance à une allure adaptée au participant le plus lent. Compte le groupe aux départs, aux pauses et aux arrivées. En Guyane, la chaleur, l'humidité, la pluie et les sols glissants peuvent compliquer une sortie. Ne t'éloigne pas du parcours prévu sans prévenir le responsable.

Représentation visuelle



Une bonne préparation avant la sortie est clé pour le groupe

Astuce de terrain :
À chaque croisement, arrête le groupe dans un endroit sûr et vérifie la carte avant de choisir. J'ai appris qu'avancer vite pour « gagner du temps » peut surtout éloigner le groupe du bon chemin et rendre le retour plus compliqué.

Moment	Vérification à faire
Avant le départ	Itinéraire, météo, matériel et consignes
À un croisement	Carte, direction et présence du groupe
Pendant une pause	Effectif, état des participants et eau disponible
À l'arrivée	Effectif complet et responsable informé

3. Réagir en cas de difficulté :

Ne pas aggraver la situation :
Si tu ne reconnais plus le chemin, arrête-toi avec le groupe dans un endroit sûr. Ne pars pas seul à la recherche d'un repère. Consulte la carte et le GPS, puis préviens le responsable avec ta position, le nombre de personnes et le problème rencontré.

Mini cas concret et livrable :
Lors d'une sortie prévue pour 8 personnes, le groupe arrive à un croisement inconnu après 40 minutes. Tu arrêtes la marche, comptes les participants, compares la carte au GPS et contactes le responsable avant de reprendre l'itinéraire validé.

Résultat attendu : les 8 personnes restent ensemble et le responsable sait où se trouve le groupe. Le livrable est une fiche de sortie complétée avec l'itinéraire, les horaires, les points de repère, l'effectif et les coordonnées utiles.

À retenir avant de partir :

- Vérifie l'itinéraire, la météo et la durée prévue.
- Emporte une carte, un téléphone chargé et de l'eau.
- Compte le groupe aux étapes importantes.
- En cas de doute, arrête-toi et préviens le responsable.
- Ne quitte pas le parcours prévu sans autorisation.

Ce qu'il faut retenir

Prépare ton trajet et garde le groupe sur un **itinéraire validé**.

- Vérifie la météo, la durée, les repères et le matériel. Prévois une carte, un téléphone chargé et de l'eau.
- Aux croisements et aux pauses, contrôle la direction, l'effectif et l'état des participants.
- En cas de doute, arrête-toi en lieu sûr, reste avec le groupe et informe le responsable de ta position.

Adapte l'allure au groupe et ne quitte pas le parcours sans prévenir. Une préparation rigoureuse et des vérifications régulières renforcent la **sécurité du groupe**.

Chapitre 3 : Danse et acrosport : composer et s'exprimer

1. Composer une courte danse :

Partir d'une idée simple :
Pour créer une danse, choisis d'abord un thème facile à comprendre, comme la pluie, une fête ou un trajet. Tu peux ensuite associer des mouvements, des déplacements et des gestes qui racontent cette idée.

Organiser les mouvements :
Une chorégraphie est une suite de mouvements organisée dans le temps et l'espace. Varie les niveaux, les directions et les vitesses. En répétant une séquence courte, tu mémorises mieux les gestes et tu danses plus à l'aise.

Exemple de composition :
À 4, crée une danse de 45 secondes sur le thème de la pluie. Commence par des gestes lents avec les mains, puis accélère les pas et termine en statue. Répète chaque séquence 3 fois pour la retenir.

2. S'exprimer avec le corps :

Faire comprendre une intention :
Ton corps peut exprimer une émotion ou une situation sans parler. La posture, le regard et l'amplitude des gestes donnent des indices au public. Avant de danser, demande-toi ce que tu veux lui faire ressentir.

Être à l'écoute du groupe :
Dans une danse collective, observe les autres et respecte les départs, les arrêts et les espacements prévus. J'ai souvent vu des groupes se désorganiser parce que chacun regardait ses pieds. Un repère musical ou visuel aide à rester ensemble.

Exemple d'expression corporelle :
Sur une musique calme, imagine que tu avances contre le vent. Penche légèrement le buste et ralentis tes pas. Ton intention devient plus lisible si tout le groupe garde la même énergie.

3. Construire une figure d'acrosport :

Comprendre les rôles et la sécurité :
En acrosport, tu construis des figures à plusieurs en gardant le contrôle de tes mouvements. Selon la figure, tu peux être porteur, voltigeur ou aide. Échauffe-toi, vérifie l'espace et ne monte jamais sur un camarade sans son accord.

Préparer et présenter un enchaînement :

Choisis des figures adaptées à ton groupe et à ton niveau. Place les tapis avant de commencer, répète les montées et les descentes lentement, puis ajoute des transitions simples. Si une position fait mal ou semble instable, arrête-toi et recommence autrement.

À vérifier	Ton action
Espace	Dégage la zone et place les tapis.
Accord	Vérifie que chacun se sent prêt.
Figure	Répète la montée et la descente sans précipitation.
Stabilité	Arrête si la figure tremble ou fait mal.
Présentation	Termine par une position immobile et tenue.

Mini-cas concret :
À 3, prépare un enchaînement de 30 secondes avec 2 figures simples et une transition dansée. Répartis les rôles, installe les tapis, puis répète 4 fois. Résultat attendu : une présentation coordonnée et réalisée sans douleur. Livrable attendu : une démonstration de 30 secondes.

Ce qu'il faut retenir

Pour danser ou créer une figure, organise tes idées et coordonne-toi avec le groupe.

- Choisis un thème et compose une **suite de mouvements** variés, puis répète-la.
- Exprime une intention avec ta posture, ton regard et tes gestes, en restant à l'écoute du groupe.
- En acrosport, répartis les rôles et respecte les **règles de sécurité** : tapis, accord de chacun et mouvements contrôlés.

Arrête-toi si une figure est instable ou douloureuse. Une répétition attentive permet de présenter un enchaînement fluide et sûr.

Chapitre 4 : Sports collectifs : coopérer et faire des choix

1. Coopérer pour faire avancer l'équipe :

Le rôle de chacun :
Dans un sport collectif, tu joues avec les autres pour atteindre un objectif commun. Il ne suffit pas d'être rapide ou adroit. Tu dois aussi observer tes partenaires, communiquer et respecter les règles pour aider l'équipe.

Les gestes qui aident :
Tu peux faire une passe, proposer une solution ou encourager un partenaire. Une équipe fonctionne mieux quand chacun connaît son rôle et reste attentif. J'ai appris qu'un simple appel clair peut éviter plusieurs pertes de balle.

- Annonce ton intention avec des mots simples.
- Regarde où se trouvent tes partenaires et tes adversaires.
- Respecte les règles et accepte les décisions de l'arbitre.

Exemple d'entraide :
Au basket, une partenaire est bloquée près de la ligne de touche. Tu te démarques pour lui proposer une passe. Elle peut alors garder le ballon ou te le transmettre, au lieu de le perdre sous la pression.

2. Observer et choisir pendant le jeu :

Prendre une décision :
Avant d'agir, prends une seconde pour repérer l'espace, tes partenaires et les adversaires. Tu peux ensuite passer, avancer ou conserver le ballon. Le bon choix dépend de la situation, pas d'une action apprise par cœur.

Mini-cas pratique :
Pendant un match de handball à 5 contre 5, ton équipe a 10 secondes pour tenter une attaque. Tu vois un partenaire démarqué à gauche et un défenseur devant toi. Tu lui fais une passe, puis tu avances pour lui offrir une nouvelle solution.

Résultat attendu : l'équipe conserve la balle et obtient un tir en position plus favorable. Le livrable attendu est une courte fiche de match indiquant le choix réalisé, son résultat et une piste d'amélioration.

Repères sur le terrain :
Cette petite check-list t'aide à rester utile à l'équipe, même quand le jeu va vite. Tu peux la garder en tête pendant un match ou l'utiliser après une séance pour repérer ce que tu réussis déjà.

À vérifier	Ton action

L'espace	Repère une zone libre.
Les partenaires	Propose une solution de passe.
La décision	Choisis entre passer, avancer ou garder la balle.
La communication	Annonce ton intention clairement.
Le bilan	Repère une réussite et un progrès à travailler.

Une erreur fréquente :
Garder le ballon trop longtemps parce que tu veux tout faire seul met souvent l'équipe en difficulté. Si tu hésites, regarde autour de toi et choisis une option simple. Une passe utile vaut mieux qu'une action risquée.

Ce qu'il faut retenir

Dans un sport collectif, tu contribues à l'objectif commun en communiquant, en observant et en respectant les règles. Prends le temps d'analyser le jeu avant de choisir ton action.

- Repère l'espace libre, tes partenaires et tes adversaires.
- Choisis entre passer, avancer ou conserver la balle selon la situation.
- **Annonce clairement ton intention** et propose une solution à ton équipe.
- Après le jeu, identifie une réussite et un point à améliorer.

Privilégie une **passe utile** plutôt qu'une action risquée en solitaire. La coopération et les choix adaptés aident l'équipe à progresser.

Chapitre 5 : Gérer l'effort et préserver ta santé

1. Préparer et doser ton effort :

Pourquoi s'entraîner progressivement ?
Pour progresser, tu n'as pas besoin de tout donner dès la première séance. Commence à ton rythme, puis augmente peu à peu la durée ou l'intensité. Cette progression aide ton corps à s'adapter et limite les blessures liées à un effort trop brutal.

Évaluer ton intensité :
Pendant un effort modéré, tu dois pouvoir parler, même si tu respires plus vite. Si tu ne peux prononcer que quelques mots, ralentis ou marche un moment. Cette méthode simple t'aide à gérer ton allure sans matériel particulier.

Organiser une séance :
Prévois quelques minutes pour t'échauffer, puis réalise l'activité à une allure adaptée. Termine par un retour au calme en marchant doucement. Sur un parcours touristique, pense aussi aux pauses, au terrain, à la météo et au rythme du groupe.

Exemple de progression :
Tu débutes la marche rapide avec une séance de 20 minutes, dont 5 minutes d'échauffement et 5 minutes de retour au calme. Si tu récupères bien, tu peux ajouter 5 minutes à une prochaine séance, sans accélérer en même temps.

2. Protéger ta santé avant, pendant et après :

Avant et pendant l'activité :
Choisis des chaussures adaptées et des vêtements légers. Bois régulièrement, sans attendre d'avoir très soif. En Guyane, la chaleur et l'humidité peuvent rendre l'effort plus difficile, alors privilégie les heures plus fraîches et prévois de l'ombre et de l'eau.

D'après le ministère chargé des Sports, les fortes chaleurs demandent de limiter les efforts et de les reporter aux heures plus fraîches. Crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête ou nausées sont des signaux pour arrêter et se mettre au frais.

Après l'effort et en cas d'alerte :
Ralentis progressivement, repose-toi et bois selon ta soif. Une douleur vive, un essoufflement anormal ou un malaise ne sont pas des signes à ignorer. Arrête l'activité et préviens un adulte ou un responsable. En cas de douleur à la poitrine ou de malaise grave, appelle les secours.

Check-list avant le départ :

À vérifier	Ton geste

Météo	Choisis un horaire adapté à la chaleur.
Eau	Emporte une gourde et bois régulièrement.
Équipement	Porte des chaussures adaptées au terrain.
Allure	Reste à un rythme qui te permet de parler.
Signaux du corps	Arrête-toi si tu te sens mal ou inhabituellement fatigué.

Mini cas concret en sortie :
Tu accompagnes un groupe sur une marche de 3 kilomètres prévue en 60 minutes. Avant de partir, tu vérifies la météo, les chaussures et les gourdes. Tu prévois 2 pauses de 5 minutes à l'ombre, puis tu ralentis si un participant peine à parler. Résultat attendu : le groupe termine sans forcer et reste attentif aux signes de fatigue. Livrable attendu : une fiche de sortie indiquant le parcours, la durée, les pauses, le matériel et les consignes d'alerte.

Ce qu'il faut retenir

Pour progresser sans te blesser, dose ton effort et reste attentif à tes sensations.

- Augmente progressivement la durée ou l'intensité, sans tout accroître à la fois.
- Garde une allure où tu peux parler, échauffe-toi et termine par un retour au calme.
- En cas de chaleur, privilégie les heures fraîches, prévois de l'eau et fais des pauses à l'ombre.
- Arrête-toi si tu ressens des **signes inhabituels** et alerte un responsable en cas de malaise.

Des **chaussures adaptées** et une bonne préparation t'aident à profiter de l'activité en sécurité. Une douleur vive ou un malaise grave nécessite d'appeler les secours.

Prévention santé-environnement

Présentation de la matière :
En CAP ADAL - Tourisme en Guyane, la PSE t'apprend à préserver ta santé, prévenir les **risques professionnels** et respecter l'environnement. Tu analyses des situations concrètes liées notamment aux activités touristiques en forêt.

L'épreuve, de **coefficient 1**, est notée sur 20. En CCF, elle associe secourisme pratique et oral en première année, puis écrit de 50 minutes en dernière année. En examen final ponctuel, l'écrit dure une heure.

Conseil :
Je te conseille de réviser 15 minutes, 2 fois par semaine. Prépare des fiches courtes et entraîne-toi à **repérer un danger**, expliquer ses conséquences et proposer une protection adaptée. Imagine, par exemple, un sentier glissant.

Pour progresser sans te décourager, reprends une erreur après chaque exercice. Justifie chaque réponse plutôt que recopier les documents. Participe aux exercices de secourisme et demande une démonstration supplémentaire si un geste te semble difficile.

Table des matières

Chapitre 1 : Hygiène de vie, alimentation et conduites addictives ..... Aller
1. Prendre soin de ta santé au quotidien ..... Aller
2. Comprendre les conduites addictives et réagir ..... Aller
Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST ..... Aller
1. Vivre une sexualité respectueuse ..... Aller
2. Choisir une contraception ..... Aller
3. Prévenir et repérer les IST ..... Aller
Chapitre 3 : Eau, énergie, bruit : prévenir les risques ..... Aller
1. Prévenir les risques liés à l'eau ..... Aller
2. Réduire les risques liés à l'énergie ..... Aller
3. Limiter les risques liés au bruit ..... Aller
Chapitre 4 : Prévention au travail, droits et premiers secours ..... Aller
1. Repérer les risques et connaître tes droits ..... Aller
2. Réagir face à un accident ou un malaise ..... Aller
Chapitre 5 : Budget, achats et assurances du consommateur ..... Aller
1. Préparer et suivre ton budget ..... Aller
2. Acheter en consommateur averti ..... Aller

3. Comprendre les assurances du consommateur ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie, alimentation et conduites addictives

1. Prendre soin de ta santé au quotidien :

Pourquoi l'hygiène de vie compte ?
Une bonne hygiène de vie regroupe des habitudes qui aident ton corps et ton esprit à fonctionner correctement. Dormir suffisamment, manger à heures assez régulières, bouger et boire de l'eau peut t'aider à rester concentré et disponible pendant les cours ou un stage.

Manger et boire de façon équilibrée :
Essaie de varier tes repas avec des légumes ou des fruits, des féculents, une source de protéines et de l'eau. En Guyane, pense aussi à adapter tes habitudes à la chaleur et à l'effort, notamment lors d'une visite guidée en extérieur.

Évite de remplacer régulièrement un repas par des boissons énergisantes ou des produits très sucrés. Ils ne remplacent ni un repas varié ni le repos. Garde une bouteille d'eau avec toi et prévois une collation simple si ta journée est longue.

Sommeil, activité et organisation :
Le sommeil aide à récupérer et à mémoriser. Essaie de garder des horaires assez réguliers et de limiter les écrans juste avant de dormir. Une marche, un trajet à pied ou une activité sportive contribuent aussi à bouger davantage dans ta semaine.

En stage, une erreur fréquente est de partir sans eau ni repas parce que le programme paraît court. Une visite peut durer plus longtemps que prévu. Prépare tes affaires la veille, vérifie ton horaire et demande où tu pourras faire une pause.

Repères pratiques sur le terrain :

Moment	Réflexe utile	Indicateur à vérifier
Avant le départ	Prépare de l'eau et un repas ou une collation.	Tu as de quoi tenir jusqu'à la prochaine pause.
Pendant une sortie	Fais une pause et bois régulièrement.	Tu te sens en état de poursuivre sans malaise.
Après une journée active	Mange, récupère et prépare le lendemain.	Tu peux reprendre tes activités dans de bonnes conditions.
En cas de malaise	Préviens ton responsable et mets-toi à l'abri.	Le responsable est informé et une aide est organisée.

Exemple d'organisation d'une visite :

Tu accompagnes un groupe pendant 3 heures en extérieur. Avant le départ, tu vérifies l'eau disponible, le trajet et le lieu de pause. Tu signales au responsable tout malaise. Livrable attendu : une fiche de préparation d'une page indiquant l'horaire, la pause, le matériel et la personne à prévenir.

2. Comprendre les conduites addictives et réagir :

Reconnaître une conduite addictive :
Une addiction peut concerner un produit, comme le tabac, l'alcool ou le cannabis, mais aussi un comportement, comme les jeux d'argent ou les jeux vidéo. Un signe important est la difficulté à contrôler la pratique, même quand elle entraîne des problèmes de santé, de travail ou de relations.

Connaître les risques et les repères :
Le tabac, l'alcool et les drogues peuvent altérer la santé, l'attention et les réflexes. En tourisme, ces effets peuvent mettre en danger la personne concernée, le groupe et les visiteurs, par exemple pendant un déplacement ou une activité en plein air.

Selon Santé publique France, si tu consommes de l'alcool, les repères à moindre risque sont au maximum 2 verres standard par jour et 10 par semaine, avec des jours sans consommation. Ce sont des repères de réduction des risques, pas une garantie d'absence de danger.

Réagir avec respect et demander de l'aide :
Si tu t'inquiètes pour toi ou pour quelqu'un, parle à un professionnel de santé, à l'infirmier scolaire ou à un adulte de confiance. Écoute sans juger et ne promets pas de garder le secret si une personne est en danger immédiat.

Si tu observes un malaise ou un comportement dangereux en stage, éloigne la personne du risque si tu peux le faire sans te mettre en danger, préviens tout de suite le responsable et suis les consignes de secours. Ne laisse pas une personne en difficulté seule.

Mini cas concret et livrable attendu :
Pendant une sortie, un collègue semble désorienté après avoir consommé de l'alcool. Tu sécurises le groupe, avertis le responsable sans attendre et ne le laisses pas conduire. Livrable attendu : une fiche d'incident de 5 éléments, heure, lieu, faits observés, personne prévenue et mesures prises.

Pour une difficulté liée à une addiction, demander de l'aide est une démarche utile, pas un échec. Les CSAPA accueillent les personnes concernées et leurs proches, gratuitement et de façon anonyme. Un professionnel peut aider à évaluer la situation et à choisir la suite adaptée.

Ce qu'il faut retenir

Adopte une **hygiène de vie équilibrée** pour rester en forme et attentif, surtout lors des activités en extérieur. Prépare tes sorties et réagis rapidement en cas de malaise ou de danger.

- Prévois de l'eau, un repas ou une collation, des pauses et des horaires de repos réguliers.
- Une addiction peut concerner une substance ou un comportement difficile à contrôler, avec des conséquences sur la santé et la sécurité.
- Face à une situation à risque, sécurise le groupe, préviens le responsable et ne laisse pas la personne seule.
- Pour obtenir de l'aide, adresse-toi à un professionnel de santé, à un adulte de confiance ou à un CSAPA.

Demander de l'aide n'est pas un échec. La **prévention et la réaction** protègent ta santé et celle des autres.

Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST

1. Vivre une sexualité respectueuse :

Consentement et respect :
Une relation sexuelle doit être librement choisie par chaque personne. Le consentement est clair, donné sans pression et peut être retiré à tout moment, même si la relation a déjà commencé. Le silence ou l'absence de refus ne signifie pas oui.

Parler sans juger :
Tu peux avoir des questions, des hésitations ou ne pas souhaiter de relation sexuelle. C'est normal. Dans ton futur métier touristique, respecte la vie privée de chacun et ne fais jamais de remarque sur l'orientation, le corps ou les choix d'une personne.

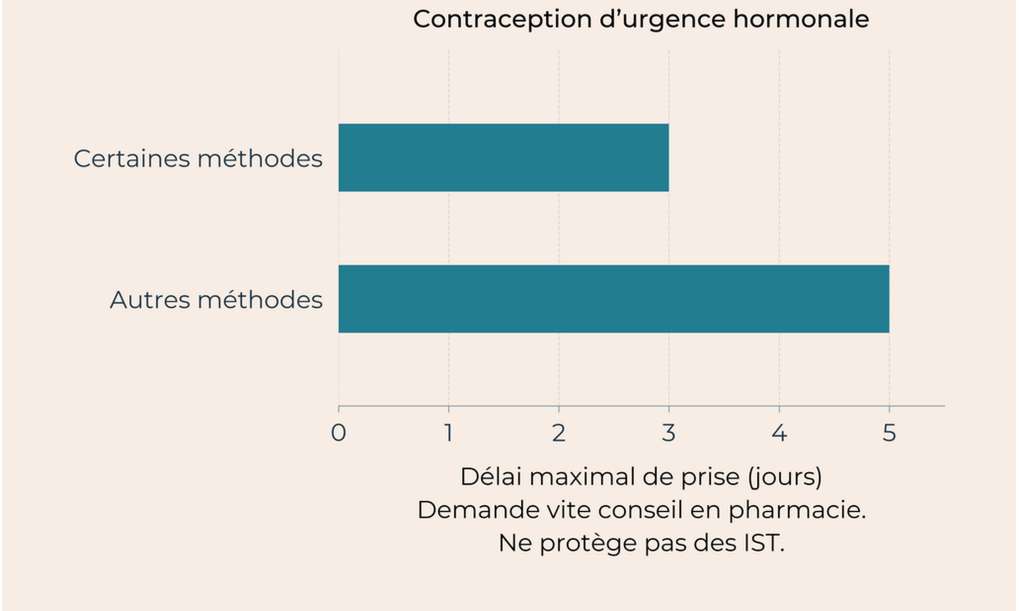
Exemple de réaction respectueuse :
Un visiteur confie qu'il s'inquiète après une relation. Tu l'écoutes calmement, sans demander de détails intimes, puis tu l'orientes vers un professionnel de santé ou un centre de dépistage.

2. Choisir une contraception :

Les méthodes possibles :
La pilule, l'implant et le dispositif intra-utérin sont des méthodes contraceptives. Le choix dépend de la santé, des habitudes et des préférences de la personne. Un médecin ou une sage-femme peut aider à choisir. Le préservatif externe ou interne aide aussi à prévenir certaines IST.

En cas d'accident :
Si un préservatif craque ou si une contraception a été oubliée, demande rapidement conseil en pharmacie ou auprès d'un professionnel de santé. Selon l'Assurance Maladie, certaines contraceptions d'urgence hormonales doivent être prises dans les 3 jours, d'autres dans les 5 jours. Plus tu agis tôt, mieux c'est. Elles ne protègent pas des IST.

Graphique chiffré



Exemple de conduite à tenir :
Après la rupture d'un préservatif, la personne demande conseil le jour même en pharmacie. Elle évoque aussi le risque d'IST pour savoir si un dépistage ou une consultation est nécessaire. Le livrable attendu est une fiche personnelle avec les démarches à faire et leurs dates.

3. Prévenir et repérer les IST :

Protection et dépistage :
Les IST, comme la chlamydia, la gonorrhée, la syphilis ou le VIH, peuvent parfois ne provoquer aucun signe visible. Le préservatif réduit le risque de transmission. Après un rapport non protégé ou en cas de doute, demande un dépistage sans attendre des symptômes. Un professionnel t'indiquera le bon test et le bon moment.

Réagir rapidement :
En cas de brûlure, de douleur, de pertes inhabituelles ou de boutons, prends contact avec un professionnel de santé. Si une exposition au VIH est possible, rends-toi immédiatement aux urgences ou dans un centre spécialisé pour évaluer l'intérêt d'un traitement post-exposition, à commencer au plus vite et au plus tard dans les 48 heures.

Repères pratiques :

Situation	Réflexe utile
Rapport sans préservatif	Demander conseil rapidement sur la contraception d'urgence et le dépistage.

Préservatif déchiré avec risque de VIH	Se rendre sans délai aux urgences ou dans un centre spécialisé.
Symptômes ou partenaire diagnostiqué	Consulter et suivre les consignes de dépistage et de traitement.
Besoin d'information confidentielle	Contacter un CeGIDD ou un centre de santé sexuelle.

Mini cas de terrain :
Pendant une sortie touristique, une personne te dit que son préservatif a craqué il y a 2 heures et qu'elle craint une exposition au VIH. Tu l'aides à joindre un service de santé sans chercher à établir un diagnostic. Le livrable attendu est une orientation vers un lieu de soins, avec l'heure de l'appel et l'adresse communiquée.

Check-list avant d'orienter :

- Écoute sans jugement et respecte la confidentialité.
- Demande si la personne est en danger immédiat.
- En cas de risque possible de VIH, oriente sans délai vers les urgences ou un centre spécialisé.
- Pour une contraception d'urgence, conseille de contacter rapidement une pharmacie ou un professionnel de santé.
- Ne pose pas de diagnostic et ne promets pas un résultat de dépistage.

Ce qu'il faut retenir

Une sexualité respectueuse repose sur le **consentement libre**, qui peut être retiré à tout moment. Pour la contraception et la prévention des IST, demande conseil à un professionnel de santé.

- Après un accident contraceptif, agis rapidement : la contraception d'urgence ne protège pas des IST.
- Après un rapport à risque, demande un dépistage, même sans symptômes.
- Si une exposition au VIH est possible, oriente sans délai vers les urgences ou un centre spécialisé.
- Écoute sans jugement, protège la confidentialité et ne pose pas de diagnostic.

Dans ton rôle, tu peux informer et orienter, tout en respectant la vie privée de chacun et les **limites de ta fonction**.

Chapitre 3 : Eau, énergie, bruit : prévenir les risques

1. Prévenir les risques liés à l'eau :

Les dangers à repérer :
Dans un lieu touristique, l'eau peut présenter un risque si elle est contaminée, si elle stagne ou si une fuite provoque une chute. En Guyane, les fortes pluies peuvent aussi entraîner des inondations. Observe les sols, les robinets et les zones où l'eau s'accumule.

Les bons réflexes :

- Signale immédiatement une fuite, une eau trouble ou une odeur inhabituelle à ton responsable.
- Éloigne les visiteurs d'un sol mouillé et indique clairement le passage à éviter.
- Ne bois pas une eau dont la qualité est incertaine. Suis les consignes du responsable et les informations des autorités locales.
- Ne touche jamais un appareil électrique si tu as les mains mouillées ou si le sol est inondé.

Sur le terrain, ne cherche pas à réparer une installation. Tu sécurises les abords si tu peux le faire sans danger, puis tu préviens la personne responsable. Ce réflexe évite d'aggraver une fuite ou de t'exposer à un risque électrique.

Exemple de fuite dans un espace d'accueil :
Tu repères de l'eau près d'une prise électrique. Tu éloignes les visiteurs, tu ne touches ni à la prise ni à l'eau, puis tu avertis ton responsable. Le responsable fait couper l'alimentation par une personne compétente et organise la réparation.

2. Réduire les risques liés à l'énergie :

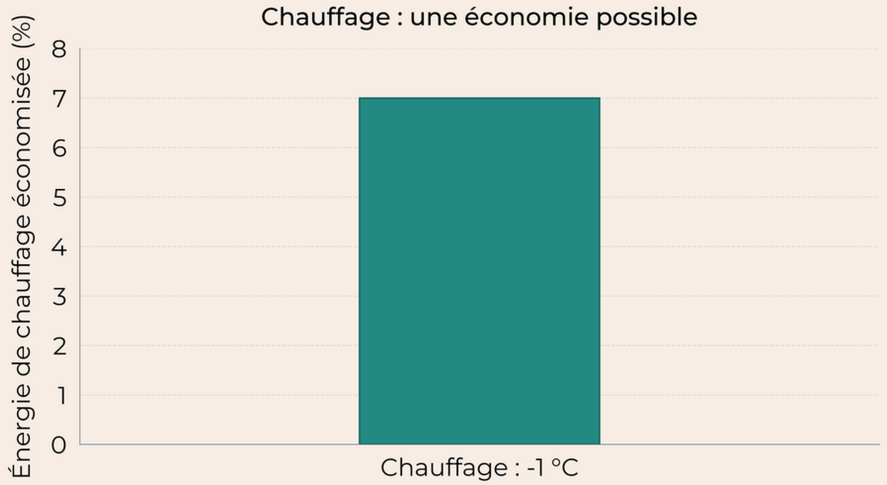
Les dangers à repérer :
Un câble abîmé, une prise surchargée ou un appareil humide peuvent provoquer une électrisation ou un départ de feu. Une climatisation mal réglée peut aussi consommer beaucoup d'énergie. Dans les lieux touristiques, vérifie les équipements accessibles sans les démonter.

Les gestes utiles au quotidien :

- Signale un câble dénudé, une prise qui chauffe ou une odeur de brûlé.
- Éteins les lumières et les appareils inutilisés selon les consignes du site.
- Ferme les portes et fenêtres quand la climatisation fonctionne, si cela est adapté au lieu.
- Ne branche pas plusieurs appareils sur une même prise sans autorisation.

Selon le ministère de la Transition écologique, baisser de 1 °C le chauffage dans un logement peut réduire de 7 % la consommation d'énergie correspondante. Ce repère montre l'intérêt d'un réglage adapté, mais suis toujours les consignes de l'établissement et le climat local.

Graphique chiffré



Respecter les consignes et le climat local.
Source : ministère de la Transition écologique

Check-list avant l'ouverture :

À vérifier	Action si tu repères un problème
Fuite ou eau au sol	Éloigner les visiteurs et prévenir le responsable.
Prise ou câble abîmé	Ne pas toucher, signaler et empêcher l'accès à la zone.
Éclairage inutile	Éteindre uniquement si les consignes du site le permettent.
Climatisation en marche	Vérifier le réglage et fermer les accès, si c'est adapté.
Bruit gênant ou inhabituel	Repérer la source et informer le responsable.

Mini-cas d'organisation d'une visite :
Avant une visite guidée de 12 personnes, tu contrôles les éclairages, repères un câble abîmé et préviens le responsable avant l'accueil du groupe. Tu remets une fiche de contrôle indiquant 4 points vérifiés, le défaut signalé et l'heure de l'alerte.

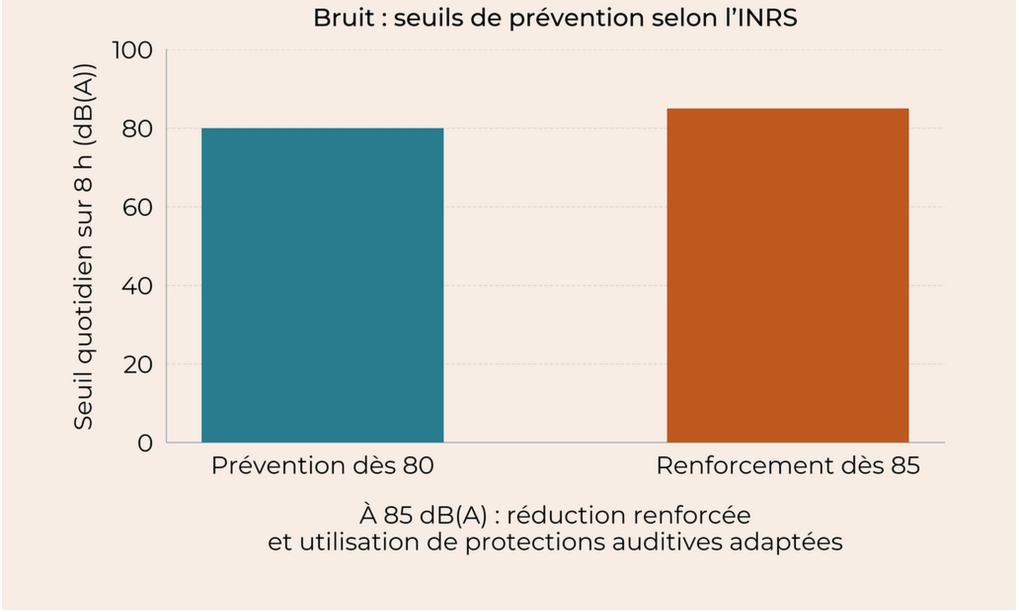
3. Limiter les risques liés au bruit :

Reconnaître les effets du bruit :

Un bruit fort ou répété peut fatiguer, gêner les échanges et abîmer l'audition. Il peut aussi empêcher d'entendre une consigne ou une alerte. Pendant une animation touristique, pense au confort des visiteurs, des riverains et de l'équipe.

Selon l'INRS, une exposition quotidienne de 8 heures à partir de 80 dB(A) déclenche des mesures de prévention. À partir de 85 dB(A), l'employeur doit renforcer les actions de réduction et veiller à l'utilisation des protections auditives adaptées.

Graphique chiffré



Réduire le bruit sur le terrain :

- Place les haut-parleurs loin des visiteurs et règle le volume au niveau nécessaire.
- Évite de faire fonctionner plusieurs appareils bruyants en même temps.
- Signale un équipement qui vibre, grince ou devient soudainement plus bruyant.
- Si le bruit est important, avertis ton responsable. Ne décide pas seul de porter des protections ou de poursuivre l'activité.

Dans certains sites, le bruit vient aussi de la circulation, de la musique ou d'une activité voisine. Note quand et où la gêne apparaît. Ces informations aident ton responsable à choisir une solution sans interrompre inutilement l'accueil du public.

Exemple de visite près d'une animation sonore :
Tu accueilles un groupe de 10 visiteurs et constates que la musique couvre tes explications. Tu demandes au responsable de baisser le volume ou de déplacer le groupe, puis tu vérifies que chacun entend les consignes de sécurité.

Ce qu'il faut retenir

Repère rapidement les dangers liés à l'eau, à l'électricité et au bruit. En cas de problème, protège les visiteurs sans te mettre en danger et préviens ton responsable.

- Signale fuites, eau suspecte et sols glissants. **Éloigne les visiteurs** des zones dangereuses.
- Ne touche jamais un équipement électrique humide ou endommagé et ne tente pas de le réparer.
- Économise l'énergie selon les consignes et limite le bruit pour préserver le confort et l'audition.

Observe, sécurise les abords si tu peux le faire sans risque, puis transmets les informations utiles. **La prévention collective** protège les visiteurs et l'équipe.

Chapitre 4 : Prévention au travail, droits et premiers secours

1. Repérer les risques et connaître tes droits :

Les risques sur le terrain :
En tourisme, tu peux guider un groupe, préparer une visite ou installer un stand. Tu risques de glisser, de te blesser en portant du matériel, de subir la chaleur ou d'être exposé aux moustiques. Repérer ces dangers avant l'activité aide à éviter les accidents.

Qui fait quoi ?
L'employeur doit évaluer les risques, informer et former l'équipe, puis prévoir des moyens de prévention. Il consigne les risques et les mesures prévues dans le document unique d'évaluation des risques professionnels, appelé DUERP. Toi aussi, tu dois respecter les consignes et protéger les autres.

Tes droits et tes réflexes :
Tu peux signaler un danger à ton responsable. Si tu as un motif raisonnable de penser qu'un danger grave et imminent menace ta santé ou ta vie, tu peux alerter l'employeur et te retirer de cette situation sans créer un nouveau danger pour autrui.

Exemple de repérage sur le terrain :
Avant une visite de 2 heures en plein air, tu repères une portion glissante après la pluie. Tu préviens ton responsable, proposes un autre passage et vérifies que le groupe suit l'itinéraire sécurisé. Le résultat attendu est une visite sans chute et une consigne transmise à l'équipe.

Situation	Ton réflexe	Qui prévenir
Sol glissant	Écarter le public et baliser	Le responsable du site
Chaleur forte	Prévoir de l'eau, de l'ombre et des pauses	Le responsable de l'activité
Matériel abîmé	Ne pas l'utiliser et le signaler	La personne chargée du matériel
Danger grave et imminent	Alerter et se mettre en sécurité	L'employeur ou son représentant

Check-list avant une activité :

- Repère les obstacles, les sols glissants et les zones isolées.
- Vérifie la météo, l'accès à l'eau et les possibilités de pauses.
- Contrôle que le matériel est en bon état.
- Note qui appeler et où se trouve la trousse de secours.
- Explique les consignes au groupe avant le départ.

2. Réagir face à un accident ou un malaise :

Protéger, alerter, secourir :
Quand un accident arrive, commence par vérifier que tu peux intervenir sans te mettre en danger. Éloigne les personnes d'un danger accessible, puis demande de l'aide. Ne déplace pas une victime, sauf si un danger immédiat l'impose et que tu peux la mettre à l'abri sans risque.

Donner l'alerte :
Appelle le 15, le 18 ou le 112 selon la situation, ou demande à quelqu'un de le faire pendant que tu restes auprès de la victime. Donne le lieu précis, le nombre de personnes concernées, ce qui s'est passé et l'état observé. Ne raccroche pas avant qu'on te le dise.

Les gestes à ta portée :
Rassure la personne et suis les consignes du service de secours. Ne donne ni boisson ni médicament à une personne blessée ou inconsciente. Si tu as suivi une formation de secourisme, applique les gestes appris. Sinon, reste auprès de la victime et laisse les professionnels te guider.

Exemple de malaise pendant une visite :
Une visiteuse s'effondre près d'un sentier. Tu demandes à un collègue d'appeler le 15 ou le 112, tu protèges l'espace et tu indiques le point d'accès aux secours. Le livrable attendu est une alerte complète, avec le lieu exact et les informations utiles, transmise sans délai.

Après l'accident :
Préviens ton responsable dès que possible et note les faits utiles, comme l'heure, le lieu et les circonstances. Si tu es salarié et que tu es blessé, informe ton employeur. Pour les démarches liées à un accident du travail, demande conseil à ton employeur ou à la caisse d'assurance maladie.

En stage, j'ai appris qu'on perd facilement du temps quand personne ne sait qui appelle les secours. Avant chaque sortie, prends 2 minutes pour repérer l'adresse, le point d'accès et le téléphone disponible. Cette habitude simple peut vraiment aider.

Ce qu'il faut retenir

Avant chaque activité, repère les dangers et applique les consignes de prévention. L'employeur doit évaluer les risques, informer et former l'équipe ; toi, tu dois protéger les autres et signaler toute situation dangereuse.

- Vérifie les lieux, la météo et le matériel, puis prévois les moyens de secours.
- Face à un danger grave et imminent, alerte l'employeur et mets-toi en sécurité sans exposer autrui.

- En cas d'accident, **protège et alerte** les secours au 15, 18 ou 112 en donnant le lieu précis et les informations utiles.
- Reste auprès de la victime, suis les consignes des secours et informe ton responsable après l'incident.

Une bonne **prévention des risques** et une alerte claire permettent d'agir rapidement et de limiter les conséquences d'un accident.

Chapitre 5 : Budget, achats et assurances du consommateur

1. Préparer et suivre ton budget :

À quoi sert un budget :
Un budget te permet de comparer l'argent qui entre avec celui qui sort. Tu repères ainsi les dépenses indispensables, les achats que tu peux reporter et la somme qu'il te reste pour les imprévus.

Calculer ton reste disponible :
Commence par noter tes revenus mensuels, comme ton salaire ou une aide. Soustrais ensuite tes dépenses fixes, puis estime tes dépenses variables. Le résultat t'aide à éviter de dépenser plusieurs fois le même argent.

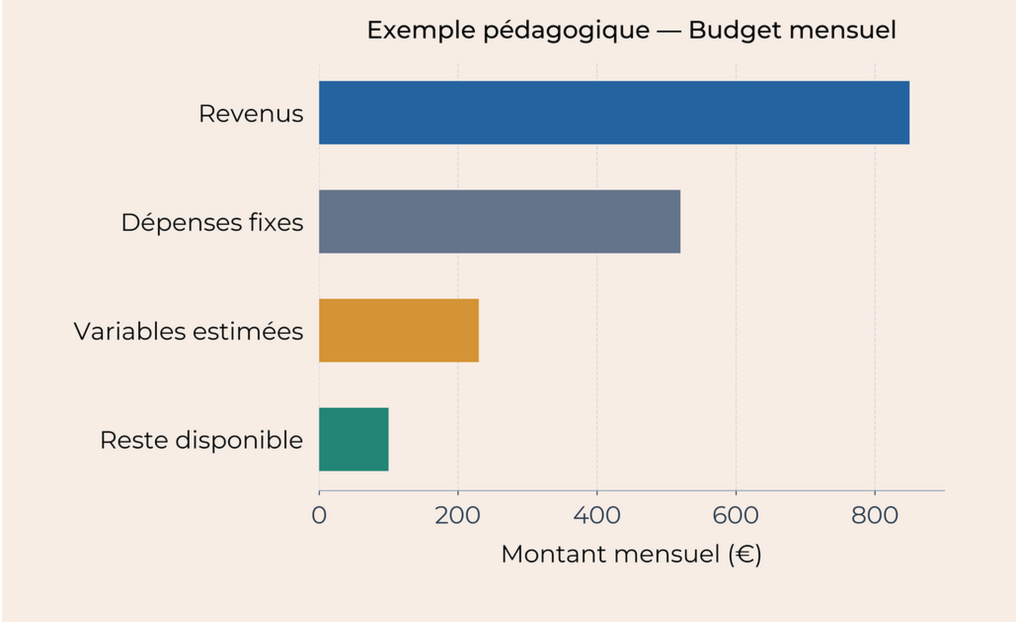
Représentation visuelle



Établir un budget est crucial pour la planification d'activités

Élément du budget	Exemple mensuel
Revenus	850 €
Dépenses fixes	520 €
Dépenses variables estimées	230 €
Reste disponible	100 €

Graphique chiffré



Les bons réflexes :

- Note tes dépenses pendant 1 mois, même les petits achats.
- Prévois une somme pour les imprévus, comme une réparation ou un déplacement.
- Vérifie régulièrement tes relevés et tes prélèvements.
- Avant un achat important, compare son prix avec ton reste disponible.

Exemple de budget pour une sortie touristique :
Tu aides à organiser une sortie locale pour 10 participants. Le transport coûte 120 €, les entrées 50 € et les collations 30 €, soit 200 € au total. Le livrable attendu est un budget prévisionnel qui indique ces dépenses et le coût par personne, soit 20 €.

2. Acheter en consommateur averti :

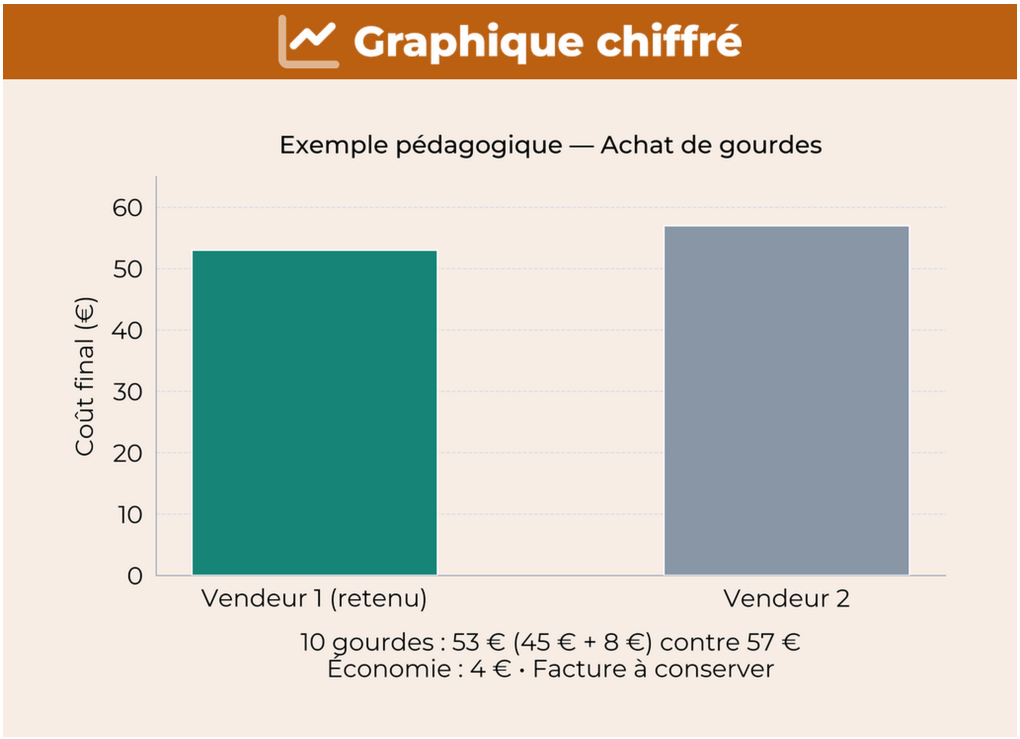
Comparer avant de choisir :
Ne regarde pas seulement le prix affiché. Vérifie aussi la quantité, les frais de livraison, la durée d'un abonnement, les conditions de retour et les caractéristiques du produit. Une offre moins chère peut coûter plus cher une fois les frais ajoutés.

Garder des preuves :
Conserve le ticket, la facture, le contrat et les échanges avec le vendeur. Si un article acheté à un professionnel présente un défaut de conformité, la garantie légale peut s'appliquer pendant 2 ans à compter de sa délivrance.

Ta check-list avant de payer :

- Compare le prix total, frais compris.
- Lis les conditions de vente et de retour.
- Vérifie l'identité du vendeur et ses coordonnées.
- Garde une preuve de paiement et la confirmation de commande.
- Pour un abonnement, repère le prix après une éventuelle période promotionnelle et les modalités de résiliation.

Exemple d'achat de matériel pour une activité :
Tu dois acheter 10 gourdes pour une animation. Un lot coûte 45 €, avec 8 € de livraison, soit 53 € au total. Un autre vendeur propose les 10 gourdes à 57 €, livraison comprise. Tu compares le coût final, puis tu gardes la facture comme justificatif. Le livrable attendu est un petit comparatif écrit avec les 2 prix et le vendeur retenu.



3. Comprendre les assurances du consommateur :

À quoi sert une assurance :
Une assurance prévoit une aide financière lorsque survient un événement couvert par le contrat. Avant de souscrire, regarde les garanties, les exclusions, la franchise, le montant remboursé et les démarches à effectuer en cas de sinistre.

Vérifier ce qui est obligatoire :
Les obligations dépendent de ta situation. Par exemple, un locataire doit assurer les risques locatifs de son logement. Pour les autres contrats, ne paie pas une garantie supplémentaire avant d'avoir vérifié ce qu'elle couvre et si tu es déjà protégé ailleurs.

Réagir en cas de problème :

- Relis le contrat pour vérifier que l'événement est couvert.
- Préviens l'assureur dans le délai indiqué au contrat.
- Garde les photos, factures et autres justificatifs utiles.
- Note la date de l'appel et le numéro de dossier communiqué.

Exemple de vérification d'une assurance :
Tu loues une chambre pendant ta formation et ton contrat coûte 12 € par mois. Avant de souscrire une nouvelle garantie pour ton ordinateur, tu vérifies si celui-ci est déjà couvert par ton assurance actuelle, dans quelles situations et avec quelle franchise. Le livrable attendu est une fiche de comparaison indiquant le prix, les garanties, les exclusions et la décision prise.

Ce qu'il faut retenir

Gère ton argent et tes achats en vérifiant les coûts réels, les engagements et les protections associées.

- Compare tes revenus et dépenses pour connaître ton **reste disponible** et prévoir les imprévus.
- Avant d'acheter, examine le prix total, les conditions de vente et de résiliation, puis conserve tes justificatifs.
- Pour une assurance, vérifie les **garanties et exclusions**, la franchise et les démarches à suivre en cas de sinistre.

Un suivi régulier de ton budget et des contrats t'aide à éviter les dépenses inutiles et à faire valoir tes droits.

Connaissance du milieu amazonien

Présentation de la matière : Dans le CAP ADAL - Tourisme en Guyane, tu étudies les **espaces forestiers amazoniens**. Cette connaissance du terrain t'aide à préparer des visites guidées sur des circuits balisés et reconnus, tout en valorisant le patrimoine naturel auprès des touristes.

Le référentiel annoncé n'est pas joint ici. L'épreuve associée, son **format oral ou écrit**, son coefficient, sa durée et son organisation en CCF ou en examen final restent donc à confirmer auprès de ton enseignant.

Conseil : Je te conseille de tenir un **carnet de terrain**. Après chaque sortie encadrée, note 3 observations précises et les explications reçues. Ajoute un croquis ou une photographie autorisée pour retrouver facilement ce que tu as découvert.

Prévois **15 minutes de révision** régulières. Entraîne-toi à présenter un élément observé avec des mots simples. Ne cherche pas à tout retenir immédiatement. Vérifie les identifications incertaines et demande les critères d'évaluation pour cibler tes efforts.

Table des matières

Chapitre 1 : Reliefs, climat et milieux naturels de Guyane ..... Aller

1. Comprendre le relief et le climat ..... Aller
2. Repérer les milieux naturels ..... Aller

Chapitre 2 : Reconnaître la flore forestière ..... Aller

1. Observer les étages de la forêt ..... Aller
2. Relier les plantes à leur milieu ..... Aller
3. Préparer une observation utile ..... Aller

Chapitre 3 : Observer la faune et comprendre les écosystèmes ..... Aller

1. Observer les animaux sans les déranger ..... Aller
2. Comprendre les écosystèmes guyanais ..... Aller
3. Noter et transmettre tes observations ..... Aller

Chapitre 4 : Présenter les patrimoines et les cultures locales ..... Aller

1. Repérer les patrimoines de guyane ..... Aller
2. Préparer une présentation respectueuse ..... Aller
3. Présenter clairement au public ..... Aller

Chapitre 1 : Reliefs, climat et milieux naturels de Guyane

1. Comprendre le relief et le climat :

Le relief de la guyane :
La Guyane se situe au nord-est de l'Amérique du Sud, entre le Suriname et le Brésil. Son relief est généralement peu élevé. Le littoral forme une plaine, tandis que l'intérieur est occupé par un vaste plateau couvert de forêt, entaillé par des collines et des vallées.

Représentation visuelle



L'observation de la biodiversité enrichit la formation sur le terrain

Dans l'intérieur, les cours d'eau et les reliefs rocheux rendent certains déplacements difficiles. Les inselbergs, aussi appelés savanes-roches, sont des collines rocheuses isolées qui émergent parfois au-dessus de la forêt. Selon le Parc amazonien de Guyane, on en trouve notamment dans l'est et le sud du territoire.

Un climat chaud et humide :
Le climat est équatorial. Il fait chaud toute l'année et l'humidité est importante. Selon Météo-France Guyane, la température moyenne annuelle est proche de 26 °C. Les pluies varient selon les saisons, les années et les secteurs, il faut donc éviter de promettre une météo identique partout.

La Zone de convergence intertropicale, appelée ZCIT, joue un rôle important dans les pluies. Ses déplacements contribuent à rythmer les périodes plus humides ou plus sèches. Sur le terrain, une averse peut modifier rapidement les conditions d'une sortie, même si la journée avait commencé sous le soleil.

Les grandes périodes de l'année :
Les dates des saisons sont indicatives et peuvent varier. Selon Météo-France Guyane, la grande saison sèche s'étend généralement de juillet à novembre, tandis que les mois d'avril à juin sont souvent très arrosés. Pour organiser une activité, vérifie toujours les conditions locales et les prévisions.

Période indicative	À retenir	Conséquence pour une sortie
Avril à juin	Grande période souvent pluvieuse	Prévois un abri et un parcours adaptable
Juillet à novembre	Période généralement plus sèche	Prévois de l'eau, de l'ombre et une protection solaire
Autres mois	Pluies et accalmies peuvent alterner	Vérifie la météo et l'état du parcours

Exemple de préparation :
Tu accompagnes un groupe en forêt pendant une journée annoncée comme sèche. Tu prévois quand même des vêtements de pluie, de l'eau et une solution de repli. Cette précaution évite de devoir interrompre toute la sortie à la première averse.

2. Repérer les milieux naturels :

Des milieux variés :
La Guyane ne se résume pas à une forêt uniforme. On y trouve des mangroves sur le littoral, des marais et des savanes, ainsi que de grandes forêts à l'intérieur. Les fleuves, les criques et les reliefs rocheux complètent ces paysages et accueillent des milieux de vie différents.

Chaque milieu demande une façon adaptée de circuler et d'observer. Une zone humide peut être boueuse ou inondée, tandis qu'un sentier forestier peut devenir glissant après la pluie. Comme ancien élève, j'ai vite compris qu'une bonne sortie commence par le choix d'un parcours réaliste.

Observer sans abîmer :
Quand tu présentes un paysage, aide les visiteurs à remarquer des éléments concrets : la végétation, l'eau, le sol ou le relief. Reste sur les passages autorisés, ne cueille pas les plantes et ne dérange pas les animaux. L'observation est plus intéressante quand le groupe prend le temps de regarder.

Mini cas concret de préparation d'une sortie :
Tu prépares une sortie de 2 heures pour 8 visiteurs près d'un milieu forestier. Tu vérifies l'accès et la météo, repères 3 points d'observation et prévois une pause à l'abri. Le résultat attendu est un parcours compréhensible, avec une solution de repli en cas de pluie.

Livrable attendu : une fiche de sortie d'une page avec la durée de 2 heures, le groupe de 8 personnes, les 3 points d'observation, les précautions et le parcours de repli.

Check-list avant le départ :

Vérification	Action à faire
Météo	Consulte les prévisions avant le départ
Parcours	Vérifie l'accès, la durée et l'état du chemin
Équipement	Prévois de l'eau, une protection contre la pluie et le soleil
Groupe	Adapte le rythme et les pauses aux participants
Milieu naturel	Rappelle les consignes pour observer sans dégrader

Ce qu'il faut retenir

La Guyane associe une plaine littorale à un vaste plateau forestier, dans un **climat équatorial chaud** où les pluies varient selon les saisons et les secteurs.

- Les milieux sont diversifiés : mangroves, marais, savanes, forêts, fleuves et reliefs rocheux.
- Adapte ton parcours à la météo, à l'état des chemins et aux capacités du groupe.
- Prévois eau, protections contre la pluie et le soleil, ainsi qu'une solution de repli.
- Reste sur les passages autorisés et observe la nature sans la dégrader.

Une sortie réussie repose sur une **préparation adaptée** et une observation respectueuse des milieux naturels.

Chapitre 2 : Reconnaître la flore forestière

1. Observer les étages de la forêt :

Repérer les différentes strates :
Quand tu entres en forêt, ne cherche pas tout de suite le nom de chaque plante. Commence par regarder où elle pousse. Les grands arbres forment la canopée, les arbustes et jeunes arbres occupent le sous-bois, et les herbacées poussent près du sol.

Observer la forme des plantes :
Une liane grimpe en s'appuyant sur d'autres végétaux, tandis qu'une épiphyte pousse sur un tronc ou une branche sans s'enraciner dans le sol. Un palmier se reconnaît souvent à ses grandes feuilles en éventail ou en plume.

En Guyane, la forêt est très diversifiée. Selon l'Herbier de Guyane de l'IRD, certains inventaires recensent plus de 300 espèces d'arbres sur un hectare. Pour toi, cela signifie qu'une observation attentive est plus utile qu'un nom deviné trop vite.

Noter avant de nommer :
Observe la forme des feuilles, leur disposition sur la tige, la présence de fleurs ou de fruits, puis le milieu où pousse la plante. Ces indices aident à décrire une espèce, mais ils ne suffisent pas toujours à confirmer son nom.

2. Relier les plantes à leur milieu :

Lire le paysage :
La flore change selon l'eau, la lumière et le sol. Près d'une crique, tu peux observer une végétation liée aux berges. Dans les bas-fonds humides, des palmiers pinots peuvent dominer certaines forêts marécageuses. Sur un sol plus sec ou rocheux, les plantes présentes peuvent être différentes.

Comprendre les ouvertures :
Quand un grand arbre tombe, la lumière atteint le sol et des plantes qui aiment le soleil peuvent s'y développer. Tu peux alors voir de jeunes arbres, des herbes ou des lianes. Ne confonds pas cette zone ouverte avec l'ensemble de la forêt.

Utiliser un vocabulaire simple :

Ce que tu observes	Comment le décrire
Une plante au sol	Herbacée ou jeune plant, à préciser selon son aspect
Une tige qui grimpe	Liane, si elle s'appuie sur un autre végétal
Une plante sur un tronc	Épiphyte possible, sans conclure sans vérification

Un palmier dans un bas-fond	Végétation possiblement liée à un milieu humide

Exemple de lecture d'un milieu :
Lors d'une sortie, tu repères 3 palmiers près d'un sol gorgé d'eau. Tu notes leur emplacement, l'humidité du terrain et la forme de leurs feuilles. Tu peux ensuite présenter au groupe une observation prudente, sans annoncer une espèce si tu n'as pas de confirmation.

3. Préparer une observation utile :

Suivre une méthode simple :
Sur le terrain, prends le temps d'observer avant de toucher. Note la date, le lieu, le type de milieu et les caractères visibles. Une photo nette des feuilles et de la plante entière peut aider à vérifier ton observation après la sortie.

Garder une attitude responsable :
Pour accompagner des visiteurs, évite d'arracher une plante ou de goûter un fruit dont tu ne connais pas l'origine. Ne promets pas une identification certaine à partir d'une seule photo. Si tu as un doute, explique ce que tu as réellement observé.

Ta check-list de terrain :

- Repère si la plante pousse au sol, sur un tronc ou en grimpant.
- Observe les feuilles, les fleurs et les fruits sans les cueillir.
- Note le milieu, par exemple une berge, un sous-bois ou un bas-fond.
- Prends 2 photos utiles, une de la plante entière et une de ses feuilles.
- Signale clairement les éléments incertains dans tes notes.

Exemple de mini-cas en sortie :
Tu accompagnes un groupe de 6 personnes sur un sentier forestier. En 10 minutes, tu choisis 2 plantes faciles à observer, tu décris leur forme et leur milieu, puis tu prends 4 photos sans rien prélever. Le résultat attendu est une fiche d'observation d'une page, avec les 2 descriptions et les lieux repérés.

Ce qu'il faut retenir

Pour reconnaître la flore, commence par décrire ce que tu vois plutôt que de deviner un nom. Observe les **étages de la forêt**, la forme des plantes et leur milieu.

- Repère si la plante pousse au sol, grimpe ou s'installe sur un tronc.
- Note les feuilles, les fleurs ou les fruits, ainsi que l'eau, la lumière et le type de sol.
- Prends des photos utiles et indique clairement tes incertitudes.

Observe sans cueillir ni goûter. Une description précise et prudente est plus fiable qu'une **identification trop rapide**.

Chapitre 3 : Observer la faune et comprendre les écosystèmes

1. Observer les animaux sans les déranger :

Préparer ta sortie :
Avant de partir, renseigne-toi sur le milieu visité, la météo et les consignes du site. Prévois de l'eau, des chaussures adaptées, un carnet et des jumelles si tu en as. En forêt amazonienne, les animaux sont souvent discrets, alors avance calmement.

Regarder et écouter :
Observe d'abord les indices plutôt que de chercher à voir l'animal à tout prix. Des cris, des plumes, des empreintes ou des fruits grignotés peuvent signaler sa présence. Note l'heure, le lieu, le milieu et ce que tu as réellement vu ou entendu.

Exemple d'observation :
Au bord d'une mangrove, tu repères un ibis rouge à distance. Tu notes l'heure, le comportement et le type de milieu, sans t'approcher ni tenter de le faire envoler. Les mangroves guyanaises accueillent notamment des oiseaux échassiers.

Respecter la faune :
Reste sur le chemin, garde tes distances et évite les cris, les flashs et les gestes brusques. Ne touche pas un animal, un nid ou un jeune. Ne nourris jamais la faune sauvage, car cela peut modifier ses comportements et l'exposer à des dangers.

Sur le terrain, une erreur fréquente consiste à s'approcher pour obtenir une photo plus nette. Pour ton groupe, la bonne observation est celle qui ne change pas le comportement de l'animal. En cas d'animal blessé, préviens le guide ou les services compétents.

2. Comprendre les écosystèmes guyanais :

Relier les êtres vivants à leur milieu :
Un écosystème comprend un milieu de vie, les êtres vivants qui l'occupent et les relations entre eux. L'eau, la lumière, le sol et la saison influencent les espèces présentes. En Guyane, forêt, fleuve, savane et mangrove offrent des conditions différentes.

Les espèces dépendent les unes des autres. Une plante peut nourrir un insecte, qui devient ensuite la proie d'un oiseau. Quand tu expliques ces liens aux visiteurs, tu les aides à comprendre pourquoi protéger un habitat revient aussi à protéger ses habitants.

Comparer quelques milieux :

Milieu	Ce que tu peux observer	Lien écologique

Forêt	Oiseaux, insectes, traces au sol	Les fruits nourrissent certains animaux
Mangrove	Palétuviers, oiseaux, crabes	Les racines servent d'abri à la faune
Fleuve ou estuaire	Poissons, oiseaux, mammifères aquatiques	L'eau relie plusieurs habitats

La mangrove et les vasières sont notamment des lieux d'alimentation et de repos pour plusieurs oiseaux. En estuaire, la salinité varie aussi avec les marées et les apports d'eau douce, ce qui influence les espèces présentes.

Mini cas de terrain :
Tu prépares une sortie d'observation de 45 minutes pour 6 visiteurs près d'une mangrove. Tu présentes 3 consignes, puis tu consacres 10 minutes à repérer les oiseaux sans quitter le sentier. Chaque personne note 1 observation vérifiable.

Résultat attendu : le groupe distingue au moins 2 éléments du milieu et explique 1 lien entre un animal et son habitat. Ton livrable est une fiche d'observation d'une page, avec le lieu, l'heure, les indices relevés et les consignes de protection.

3. Noter et transmettre tes observations :

Décrire sans inventer :
Écris ce que tu as constaté, sans transformer une supposition en certitude. Si tu entends un cri sans voir l'animal, indique « cri entendu » plutôt que de nommer une espèce au hasard. Une donnée précise est plus utile qu'une description impressionnante mais incertaine.

Ta check-list de terrain :

À vérifier	Ton geste
Avant la sortie	Vérifie la météo et les consignes du site
Pendant le trajet	Reste sur le chemin et limite le bruit
Lors d'une observation	Garde tes distances et note les indices
Dans ton carnet	Inscris l'heure, le lieu et le milieu
Après la sortie	Partage les observations fiables avec l'équipe

Utiliser tes notes pour sensibiliser :
Comme futur professionnel du tourisme, tu peux rendre une sortie intéressante sans promettre l'observation d'un animal précis. Présente plutôt les milieux, les indices et les

relations entre espèces. Cette approche évite les déceptions et encourage les visiteurs à respecter la nature.

Ce qu'il faut retenir

Pour observer la faune, prépare ta sortie et privilégie les indices sans déranger les animaux. Note uniquement ce que tu constates réellement.

- Reste sur les chemins, garde tes distances et ne nourris ni ne touche les animaux.
- Observe les **liens entre espèces** et les particularités des milieux guyanais : forêt, mangrove, fleuve et savane.
- Consigne l'heure, le lieu, le milieu et les indices dans une **fiche d'observation**.

Des observations fiables et respectueuses t'aident à sensibiliser les visiteurs à la protection des **écosystèmes guyanais**, sans promettre de voir une espèce précise.

Chapitre 4 : Présenter les patrimoines et les cultures locales

1. Repérer les patrimoines de guyane :

Des patrimoines matériels et vivants :
Pour présenter un lieu, pense aux bâtiments, aux objets, aux langues, aux récits, aux fêtes et aux savoir-faire. Le patrimoine matériel se voit ou se touche. Le patrimoine immatériel se transmet et se pratique.

En Guyane, ces patrimoines sont variés et liés aux histoires des habitants. Un carbet, une vannerie, un chant ou une recette peuvent raconter des usages et des savoirs. Présente-les avec précision, sans prétendre parler au nom de toute une communauté.

Des exemples à expliquer :
Un objet devient plus intéressant quand tu expliques à quoi il sert, qui le fabrique et comment il s'inscrit dans la vie locale. Évite de le réduire à un simple souvenir ou à une curiosité pour visiteurs.



Comprendre l'utilité des objets artisanaux enrichit la culture locale

Exemple : Un panier tressé peut servir au transport ou à la préparation des aliments. Tu peux présenter la matière utilisée et le geste de fabrication, si ces informations ont été confirmées par l'artisan ou une source locale.

Repères utiles :

Élément	Ce que tu peux présenter	Point de vigilance
Bâtiment	Matériaux, fonction, histoire connue	Ne pas inventer une date ou un usage
Savoir-faire	Gestes, matériaux, transmission	Demander l'accord avant de photographier
Récit ou pratique	Contexte et personne qui le transmet	Respecter les sujets réservés ou sensibles

2. Préparer une présentation respectueuse :

Vérifier avant de raconter :
Avant une visite, vérifie les noms, les lieux et les informations auprès d'acteurs fiables, comme un guide local, une association, un artisan ou une institution culturelle. En cas de doute, dis simplement que tu n'as pas encore confirmé l'information.

Les traditions ne sont pas figées et ne sont pas identiques pour tous. Évite les phrases qui généralisent, comme « tous les habitants font cela ». Explique plutôt qui t'a transmis l'information et dans quel contexte elle s'applique.

Respecter les habitants et les pratiques :
La mise en tourisme d'un lieu de vie doit se préparer avec les personnes concernées. Demande l'autorisation avant de photographier une personne, un objet ou une cérémonie. Certaines pratiques ne sont pas destinées au public, et un refus doit être accepté sans insister.

Le Parc amazonien de Guyane indique que la sauvegarde des cultures repose notamment sur la transmission entre générations et le travail avec les habitants et les autorités coutumières. Sur le terrain, cette écoute t'aide à présenter les cultures sans les déformer.

Mini cas concret :
Lors d'un stage, on te demande de préparer une présentation de 10 minutes sur un savoir-faire artisanal. Tu échanges avec une artisane, demandes son accord pour prendre des notes et vérifies avec elle les informations à transmettre.

Tu construis un parcours de 3 étapes : découverte de l'objet, explication de son usage, présentation des gestes autorisés. Le résultat attendu est une fiche d'animation d'une page, validée par l'artisane, avec 3 informations vérifiées et une consigne claire sur les photos.

Ta check-list avant une visite :

- Vérifie au moins 2 informations importantes auprès d'une source locale fiable.
- Demande l'accord avant toute photo ou tout enregistrement.
- Prévois une présentation courte, avec un exemple concret.
- Explique ce que tu sais et signale clairement ce qui reste à confirmer.
- Respecte les lieux, les consignes et les sujets que les habitants ne souhaitent pas partager.

3. Présenter clairement au public :

Organiser ton discours :
Pour parler clairement, commence par situer l'élément : où tu te trouves et ce que le public va découvrir. Donne ensuite 2 ou 3 informations utiles, puis termine par une question ou un temps d'observation.



Présenter un savoir-faire nécessite des supports adaptés et clairs

Adapte tes mots au groupe. Avec des visiteurs qui découvrent la Guyane, explique les termes locaux sans les remplacer par des approximations. Une présentation de 5 à 10 minutes peut suffire pour un arrêt court, si tu laisses aussi place aux questions.

Faire participer sans mettre mal à l'aise :
Invite le public à observer un motif, un matériau ou un détail architectural. Tu peux proposer une question simple, mais évite d'interroger quelqu'un sur son origine ou de demander à un habitant de représenter toute sa culture.

Exemple : Devant un bâtiment, demande au groupe de repérer 2 matériaux visibles. Puis explique leur usage à partir d'informations confirmées. Cette petite observation rend la visite plus vivante sans transformer les habitants en spectacle.

Astuce de terrain :
En stage, garde une fiche avec le nom de la personne ressource, les informations vérifiées, la durée prévue et les autorisations obtenues. J'ai appris qu'une bonne présentation n'est pas celle qui en dit le plus, mais celle qui informe avec justesse et respecte les personnes.

Ce qu'il faut retenir

Pour présenter les cultures locales, distingue les patrimoines matériels et vivants, puis explique leur contexte avec des informations fiables.

- Décris les usages et les savoir-faire sans réduire les objets à des curiosités.
- Vérifie les faits auprès de **sources locales fiables** et précise ce qui reste incertain.
- Demande l'accord avant les photos ou enregistrements, et respecte les refus et sujets sensibles.
- Organise un discours clair, adapté au public, sans généraliser ni parler au nom d'une communauté.

Une présentation réussie repose sur l'écoute, la précision et le **respect des habitants**. Fais participer le public sans transformer les personnes ou leurs pratiques en spectacle.

Aménagement et entretien des sentiers touristiques

Présentation de la matière :
Dans le CAP ADAL - Tourisme en Guyane, tu apprends à **entretenir les sentiers** et à aménager les espaces forestiers pour accueillir les visiteurs en milieu amazonien.

Cette matière te prépare à travailler sur le terrain, avec une attention particulière à la **sécurité des visiteurs** et au respect du milieu naturel.

Le référentiel annoncé n'étant pas joint, l'épreuve associée, son coefficient, sa durée, sa forme pratique, écrite ou orale et son organisation en CCF ou examen final restent à confirmer auprès de ton établissement.

Conseil :
Pour progresser, prépare une **fiche de chantier** avec 3 rubriques. Note les tâches prévues, le matériel nécessaire et les précautions à prendre. Avant chaque exercice, demande à ton enseignant de vérifier ton organisation. Mieux vaut avancer prudemment que vouloir terminer trop vite.

Après chaque séance, prends 10 minutes pour noter une difficulté et la correction proposée. Entraîne-toi à **expliquer tes choix** simplement. Tu gagneras progressivement en assurance et en précision.

Table des matières

Chapitre 1 : Repérer les besoins d'entretien d'un sentier ..... Aller
1. Observer le sentier sur le terrain ..... Aller
2. Prioriser et transmettre les besoins ..... Aller
Chapitre 2 : Préparer les outils et sécuriser les travaux ..... Aller
1. Choisir et vérifier les outils ..... Aller
2. Préparer la sécurité du chantier ..... Aller
3. Organiser le travail et ranger le matériel ..... Aller
Chapitre 3 : Entretenir le passage et les abords du sentier ..... Aller
1. Observer et sécuriser le sentier ..... Aller
2. Dégager et entretenir le passage ..... Aller
3. Contrôler et rendre compte ..... Aller
Chapitre 4 : Contrôler le balisage et les aménagements ..... Aller
1. Vérifier le balisage ..... Aller
2. Examiner les aménagements ..... Aller
3. Organiser le contrôle sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Repérer les besoins d'entretien d'un sentier

1. Observer le sentier sur le terrain :

Préparer ta reconnaissance :
Avant de partir, repère le tracé sur une carte et vérifie les consignes d'accès. Prends un téléphone ou un appareil photo, un carnet, un crayon et de l'eau. Sur le terrain, avance sans te presser et observe aussi les abords du chemin.

Examiner les points importants :
Regarde si le passage est encombré, glissant, érodé ou difficile à suivre. Observe aussi les fossés, les petits ponts, les marches, les panneaux et les balises. Une branche au sol peut gêner les visiteurs, tandis qu'un panneau illisible peut les faire sortir du tracé.

Pour chaque problème, note son emplacement, son importance et le risque pour les usagers. Une photo prise à distance, puis une autre en gros plan, aide l'équipe à comprendre ce que tu as vu. Ne déplace pas un élément dangereux sans autorisation.

Grille d'observation :
Tu peux utiliser une grille simple pour ne pas oublier les éléments à contrôler. Décris ce que tu vois, sans supposer la cause du problème. Cette méthode facilite ensuite le choix des interventions et la transmission de tes observations.

Élément à observer	Question à te poser	Information à noter
Cheminement	Le passage est-il libre et praticable ?	Emplacement et longueur concernée
Sol et eau	Le sol est-il creusé ou glissant ?	État du sol et présence d'eau
Équipements	Les panneaux et ouvrages sont-ils en bon état ?	Défaut constaté et photo
Végétation	La végétation gêne-t-elle le passage ?	Type de gêne et emplacement

Exemple d'observation :
Sur un tronçon de 500 mètres, tu repères 2 branches basses, un panneau penché et une zone de 3 mètres où l'eau stagne. Tu notes les distances depuis le départ et prends 4 photos pour que l'équipe retrouve facilement les défauts.

2. Prioriser et transmettre les besoins :

Évaluer le niveau de priorité :

Tous les défauts ne demandent pas la même réponse. Un danger immédiat pour les visiteurs passe avant un panneau un peu décoloré. Décris le risque, le nombre d'usagers concernés si tu le connais, puis signale rapidement toute situation dangereuse à ton responsable.

Checklist avant de quitter le terrain :
Avant de terminer ta reconnaissance, relis tes notes. Une information précise évite à l'équipe de refaire le même trajet pour comprendre le problème. Cette courte checklist m'a souvent aidé à repérer les oublis avant de rendre mon compte rendu.

- Note le nom du sentier et la date de ta visite.
- Indique l'emplacement de chaque défaut, avec une distance ou un repère visible.
- Décris le problème sans exagérer sa gravité.
- Ajoute une photo et précise le risque éventuel pour les visiteurs.
- Transmets rapidement les dangers à ton responsable.

Rédiger une fiche utile :
Ta fiche doit permettre à une autre personne de retrouver le problème et de décider de la suite. Note la localisation, l'état constaté, la priorité et l'action à envisager. Si tu ne sais pas comment réparer, signale-le au lieu de proposer une intervention risquée.

Exemple de mini cas concret :
Après une forte pluie, tu inspectes 800 mètres de sentier et relèves 3 défauts : une branche qui bloque le passage, une balise tombée et un sol érodé sur 5 mètres. Tu photographies chaque zone et signales en priorité l'érosion si elle rend le passage dangereux. Livrable attendu : une fiche avec 3 observations localisées, 3 photos et un ordre de priorité.

Ce qu'il faut retenir

Inspecte le sentier méthodiquement et note les défauts observés, sans supposer leur cause. Des informations précises permettent à l'équipe d'intervenir efficacement.

- Vérifie le cheminement, le sol, l'eau, les équipements et la végétation.
- Localise chaque problème et ajoute des photos pour faciliter son repérage.
- Évalue les risques et signale rapidement les **dangers immédiats** à ton responsable.
- Rédige une fiche avec l'état constaté, la **priorité d'intervention** et l'action envisagée.

Prépare ta reconnaissance et consigne des **observations précises** : tu aideras l'équipe à choisir les bonnes interventions, sans prendre de risques inutiles.

Chapitre 2 : Préparer les outils et sécuriser les travaux

1. Choisir et vérifier les outils :

Choisir le matériel utile :
Avant de partir, regarde le travail prévu et prends seulement les outils adaptés. Pour couper des herbes, tu n'auras pas besoin du même matériel que pour déplacer une branche ou remettre en place un panneau.

Prépare aussi de quoi transporter le matériel sans te blesser, comme un sac solide ou une caisse. En Guyane, pense à protéger les outils de la pluie et à emporter de l'eau pour l'équipe.

Contrôler les outils avant le départ :
Vérifie que les manches ne bougent pas, que les lames sont bien fixées et que les protections sont présentes. Un outil abîmé peut te faire perdre du temps ou provoquer une blessure.

Compte le matériel avant et après le chantier. Note les outils manquants ou endommagés et signale-les à la personne responsable. N'essaie pas de réparer seul un outil dangereux.

Exemple de préparation :
Pour dégager 30 mètres de sentier, tu prépares 2 coupe-branches, 1 scie avec son étui, des gants et un sac pour les déchets. Avant le départ, tu vérifies chaque outil avec un camarade.

2. Préparer la sécurité du chantier :

Repérer les risques :
Avant de commencer, observe le terrain et repère les racines, les branches instables, les zones glissantes et les passages fréquentés. Vérifie aussi la météo et les consignes du responsable, surtout si le chantier est isolé.

En forêt ou près d'un cours d'eau, reste attentif à l'environnement et ne touche pas un animal ou une plante que tu ne connais pas. Si tu repères un danger, arrête-toi et préviens l'équipe.

Protéger les personnes :
Porte les équipements adaptés aux tâches prévues, comme des chaussures fermées, des gants et une protection des yeux lorsque des projections sont possibles. Un vêtement visible aide aussi les autres à te repérer sur le chantier.

Délimite la zone de travail avec des panneaux ou un ruban, sans bloquer une issue ni mettre les visiteurs en danger. Garde une trousse de secours accessible et assure-toi que chacun sait comment prévenir le responsable.

À vérifier	Action sur le terrain
Terrain	Repérer les obstacles et les zones glissantes
Météo	Vérifier les conditions avant de commencer
Équipe	Donner les consignes et compter les personnes
Zone de travail	Signaler le chantier aux visiteurs
Secours	Repérer la trousse et le moyen d'alerte

Exemple de sécurisation :
Sur un sentier fréquenté, l'équipe balise une zone de 10 mètres avant de tailler une branche. Une personne surveille le passage, les autres travaillent, puis le groupe retire le balisage après avoir contrôlé le chemin.

3. Organiser le travail et ranger le matériel :

Se répartir les tâches :
Avant le chantier, chacun doit savoir ce qu'il fait et où il intervient. Désigne une personne pour coordonner l'équipe et une autre pour surveiller les visiteurs si le sentier reste ouvert.

Fais des pauses régulières, bois de l'eau et adapte le rythme à la chaleur et à l'état du terrain. Si quelqu'un se sent mal ou si le temps se dégrade, préviens le responsable et applique ses consignes.

Suivre les étapes jusqu'au rangement :
Commence par baliser et dégager la zone, puis réalise les tâches prévues sans laisser d'outil au sol. À la fin, vérifie que le passage est praticable et que les déchets sont rassemblés selon les consignes du chantier.

Nettoie et recompte les outils avant de les ranger. Note les incidents, le matériel cassé et le travail restant. Ce petit bilan évite les oublis lors de la prochaine intervention.

Exemple de mini-chantier :
Sur une portion de 40 mètres, une équipe de 3 personnes enlève des petites branches et remet un panneau en place en 1 heure. Elle balise le passage, se répartit les tâches et contrôle le sentier. Livrable attendu : une fiche de chantier indiquant la zone traitée, les outils utilisés, la durée et les éventuels problèmes.

Ce qu'il faut retenir

Avant un chantier, prépare le matériel nécessaire et organise la sécurité de l'équipe.

- Choisis des outils adaptés, vérifie leur état et signale tout équipement défectueux.
- Repère les **risques du terrain**, consulte la météo, porte les protections adaptées et balise la zone.
- Répartis les tâches, prévois des pauses et garde la trousse de secours accessible.
- À la fin, contrôle le passage, rassemble les déchets, recompte les outils et note les incidents.

Une bonne préparation protège l'équipe et les visiteurs. Le rangement et le bilan facilitent les prochaines interventions.

Chapitre 3 : Entretenir le passage et les abords du sentier

1. Observer et sécuriser le sentier :

Repérer les problèmes :
Avant de commencer, parcours le sentier à pied et observe le sol, la végétation et les équipements. Repère les branches basses, les racines glissantes, les flaques, les déchets et les endroits où le passage devient trop étroit.

Protéger les visiteurs et l'équipe :
Choisis des chaussures adaptées et des gants. Porte les équipements de protection demandés pour les outils utilisés. Si un danger important apparaît, balise la zone et préviens ton responsable au lieu d'improviser une réparation.

Exemple de repérage :
Après une forte pluie, tu vois une branche tombée sur le chemin et une portion boueuse. Tu signales le passage glissant, détournes les visiteurs si besoin, puis notes les 2 problèmes à traiter en priorité.

2. Dégager et entretenir le passage :

Réaliser un entretien adapté :
Retire les petits déchets et les branches qui gênent la marche. Coupe seulement la végétation nécessaire pour garder un passage lisible et confortable. Évite d'élargir le sentier sans consigne, car cela peut abîmer les abords et favoriser l'érosion.

Travailler avec méthode :
Avance par petites zones et vérifie le résultat au fur et à mesure. Garde les outils à distance des visiteurs et ne laisse rien au sol. En Guyane, la chaleur, l'humidité et la végétation qui repousse vite demandent une vigilance régulière.

Exemple d'entretien :
Sur une portion de 50 mètres, tu ramasses les déchets, dégages à la main les petites branches et coupes quelques herbes qui masquent le bord du chemin. Tu laisses les plantes utiles aux abords et vérifies que le passage reste visible.

3. Contrôler et rendre compte :

Vérifier le résultat :
À la fin, refais le parcours dans les 2 sens. Vérifie que le chemin est praticable, que les déchets et outils ont été retirés et que le balisage reste visible. Si un problème dépasse ton intervention, transmets l'information à ton responsable.

Mini cas concret et livrable attendu :

Après une pluie, une équipe de 2 personnes entretient une portion de 100 mètres. Elle retire 8 déchets, dégage 3 branches et signale une zone boueuse à baliser. Le livrable attendu est une fiche d'intervention datée, avec la portion contrôlée, les actions réalisées et le danger restant.

Check-list de terrain :

À vérifier	Action
État du sol	Repérer boue, flaques et obstacles
Végétation	Dégager seulement ce qui gêne le passage
Déchets et outils	Tout ramasser avant de quitter la zone
Danger restant	Baliser et prévenir le responsable
Compte rendu	Noter la zone et les travaux réalisés

Ce qu'il faut retenir

Entretiens le sentier en privilégiant la sécurité et en préservant ses abords.

- Repère les **dangers du sentier** et équipe-toi correctement. Balise tout risque important et préviens ton responsable.
- Dégage uniquement ce qui gêne, sans élargir le passage ni abîmer la végétation.
- Contrôle le parcours dans les deux sens, ramasse déchets et outils, puis consigne les travaux et dangers restants.

Une vérification régulière et un compte rendu clair permettent de maintenir un passage praticable et sûr.

Chapitre 4 : Contrôler le balisage et les aménagements

1. Vérifier le balisage :

Un parcours facile à suivre :
Sur le terrain, vérifie que les marques sont visibles, cohérentes et placées aux bons endroits. Elles doivent aider les visiteurs à avancer sans hésiter, surtout aux intersections. Ne change pas les couleurs ou les signes sans l'accord du gestionnaire du sentier.

Les points à contrôler :

- La marque est visible depuis le chemin et n'est pas cachée par la végétation.
- Elle n'est ni effacée, ni abîmée, ni confondue avec un autre itinéraire.
- Les panneaux indiquent une direction claire aux carrefours.
- Le balisage reste cohérent dans le sens de marche prévu.

En Guyane, la végétation et les pluies peuvent rapidement masquer ou détériorer une marque. Note chaque anomalie avec son emplacement précis, par exemple un repère GPS, un point kilométrique ou une photo, pour faciliter l'intervention de l'équipe.

Exemple de contrôle :
Au carrefour situé à 1,2 km du départ, tu constates qu'une flèche est cachée par des feuilles. Tu prends une photo, notes le repère GPS et signales le problème au responsable, sans repeindre toi-même le panneau.

2. Examiner les aménagements :

Le chemin et ses équipements :
Contrôle aussi l'état du sentier et des équipements utiles au public. Repère les branches qui barrent le passage, les zones ravinées, les marches instables, les passerelles abîmées et les panneaux qui risquent de tomber. Observe sans t'exposer au danger.

Un entretien respectueux du milieu :
Un aménagement doit faciliter le passage sans dégrader le site. Dans une zone humide, une passerelle peut limiter le piétinement. Si un arbre est tombé ou si un ouvrage semble dangereux, balise temporairement la zone si tu es autorisé à le faire, puis préviens le gestionnaire.

Représentation visuelle



Contrôler le balisage est essentiel pour la sécurité des usagers

La FFRandonnée recommande de parcourir les itinéraires au moins une fois par an et de contrôler notamment le balisage, le mobilier, l'état du chemin et la végétation qui gêne le passage. Adapte aussi les contrôles aux fortes pluies et à la fréquentation locale.

Exemple de mini cas concret :
Après une forte pluie, tu inspectes 2 km de sentier avec un collègue. Vous repérez 1 panneau descellé et 2 zones boueuses. Vous photographiez les défauts, balisez la zone dangereuse selon les consignes, puis transmettez une fiche d'intervention. Le livrable attendu est une fiche datée avec les 3 anomalies, leurs emplacements et les actions à prévoir.

3. Organiser le contrôle sur le terrain :

Avant et pendant la visite :
Avant de partir, vérifie l'itinéraire autorisé, la météo, les consignes de sécurité et le matériel. Emporte un téléphone chargé, de l'eau, une trousse de premiers secours et une fiche de relevé. Sur place, progresse à deux si possible et préviens quelqu'un de ton parcours.

Une trace écrite utile :
Pour chaque défaut, note la date, le lieu, le type de problème, le niveau d'urgence et la suite à donner. Une photo prise à distance raisonnable aide l'équipe à comprendre la situation. Ne réalise pas de travaux qui dépassent tes consignes ou tes compétences.

Check-list opérationnelle :

Étape	À vérifier	Trace à garder
Avant le départ	Consignes, météo et matériel	Fiche de sortie
Balisage	Visibilité et cohérence des marques	Photo et emplacement
Chemin	Obstacles, boue et ravinement	Description du défaut
Équipements	Panneaux, marches et passerelles	Niveau d'urgence
Après la visite	Transmission des anomalies	Fiche envoyée au responsable

Ce qu'il faut retenir

Inspecte le balisage, le chemin et les équipements pour repérer les défauts sans te mettre en danger ni entreprendre de travaux non autorisés.

- Vérifie que les marques sont **visibles et cohérentes**, notamment aux carrefours.
- Repère les obstacles, ravinements et ouvrages abîmés, puis signale les situations dangereuses.
- Consigne chaque anomalie avec sa localisation, une photo, son urgence et les suites à donner.
- Prépare ta sortie selon la météo et les consignes, et transmets les constats au gestionnaire.

Des contrôles réguliers, adaptés aux pluies et à la fréquentation, facilitent les interventions et préservent le site.

Organisation de sorties en pirogue

Présentation de la matière : Dans le CAP ADAL - Tourisme en Guyane, tu apprends à organiser une **sortie en pirogue sécurisée**. Cet enseignement professionnel participe à ta préparation à l'accompagnement de touristes en milieu amazonien. Tu développes ton organisation et ton attention à la sécurité du groupe.

Le référentiel annoncé n'étant pas joint ici, je ne peux pas confirmer l'épreuve associée, son coefficient, sa durée, sa forme orale, écrite ou pratique, ni son organisation en CCF ou en examen final. Demande ces précisions à ton enseignant.

Conseil : Pour progresser, prépare une **fiche de sortie** avec ton enseignant. Consacre 15 minutes à reprendre l'itinéraire, le matériel prévu et les consignes à transmettre. Entraîne-toi à les expliquer calmement à un camarade.

Après chaque exercice encadré, note 2 points réussis et une amélioration. Je te conseille de privilégier la **régularité des entraînements** plutôt que le bachotage. Pose tes questions dès qu'une consigne reste floue.

Table des matières

Chapitre 1 : Préparer une sortie sur un itinéraire reconnu ..... Aller

1. Repérer et préparer l'itinéraire ..... Aller
2. Organiser le groupe et le matériel ..... Aller

Chapitre 2 : Vérifier la pirogue et le matériel de sécurité ..... Aller

1. Contrôler l'état de la pirogue ..... Aller
2. Vérifier le matériel de sécurité ..... Aller

Chapitre 3 : Organiser l'embarquement et informer le groupe ..... Aller

1. Faire embarquer le groupe ..... Aller
2. Informer et vérifier le groupe ..... Aller

Chapitre 4 : Surveiller la sortie et réagir face aux incidents ..... Aller

1. Garder le groupe sous surveillance ..... Aller
2. Agir face à un incident ..... Aller
3. Suivre la procédure jusqu'au retour ..... Aller

Chapitre 1 : Préparer une sortie sur un itinéraire reconnu

1. Repérer et préparer l'itinéraire :

Choisir un parcours adapté :
Avant la sortie, vérifie que l'itinéraire est reconnu et adapté au groupe, à la durée prévue et aux conditions du jour. Un parcours connu n'est pas automatiquement sans danger. Le niveau de l'eau, la météo et les obstacles peuvent changer.

Vérifier les informations utiles :
Repère les points de départ et d'arrivée, les haltes possibles, les zones délicates et les lieux où tu peux débarquer en sécurité. Note aussi les distances et les durées estimées. En Guyane, consulte les recommandations et la réglementation en vigueur pour le fleuve concerné. La préfecture publie des itinéraires conseillés sur certains cours d'eau et des informations sur la sécurité fluviale.

Prévoir un plan clair :
Prépare une fiche simple avec l'ordre des étapes, les horaires et les solutions de repli. Préviens une personne à terre du parcours et de l'heure prévue de retour. Cette précaution aide à donner rapidement l'alerte si le groupe ne revient pas à l'heure.

Exemple de repérage :
Tu prépares une sortie de 12 kilomètres pour 6 visiteurs. Tu repères une halte à mi-parcours et estimes 3 heures sur l'eau, pauses comprises. Ta fiche indique le départ, l'arrivée, le point de repli et l'heure de retour prévue.

2. Organiser le groupe et le matériel :

Évaluer les participants :
Avant de confirmer la sortie, demande combien de personnes participent, si elles savent nager et si elles ont des besoins particuliers. Adapte l'effectif et le rythme aux capacités du groupe. En cas de doute, raccourcis le parcours plutôt que de forcer l'allure.

Contrôler la pirogue et l'équipement :
Vérifie l'état de la pirogue, du moteur et du matériel avant l'embarquement. Prévois les équipements de sécurité requis pour le bateau et les passagers, ainsi que de l'eau, une trousse de premiers secours et un moyen de communication adapté. Les exigences peuvent varier selon l'embarcation et le cours d'eau, vérifie la réglementation locale avant chaque sortie.

Mini cas concret :
Pour une sortie de 3 heures avec 6 visiteurs, tu contrôles la météo, comptes les équipements nécessaires selon la réglementation applicable et vérifies le moteur. Tu informes une personne à terre du trajet et de l'horaire de retour. Livrable attendu : une

fiche de sortie remplie, avec itinéraire, participants, matériel, horaires et contact à prévenir.

Contrôle rapide avant le départ :

À vérifier	Question à te poser
Itinéraire	Le parcours est-il adapté aux conditions du jour ?
Groupe	L'effectif et le rythme conviennent-ils aux participants ?
Pirogue	La coque, le moteur et les équipements sont-ils contrôlés ?
Matériel	L'eau, les soins et le moyen de communication sont-ils prévus ?
Alerte	Une personne à terre connaît-elle le trajet et l'heure de retour ?

Astuce de terrain :
Ne te contente pas de vérifier le matériel une seule fois en début de saison. Avant chaque départ, fais un contrôle rapide avec ton équipe. Une panne ou un équipement manquant se repère plus facilement à terre que sur le fleuve.

Ce qu'il faut retenir

Prépare ta sortie en fonction du groupe et des conditions du jour. Un itinéraire reconnu peut présenter des risques si l'eau, la météo ou les obstacles évoluent.

- Repère les étapes, les zones délicates et les solutions de repli, puis établis un **plan de sortie clair**.
- Évalue les participants et adapte le parcours à leurs capacités.
- Contrôle la pirogue et le matériel, notamment les équipements de sécurité, l'eau, les soins et la communication.
- Informe une personne à terre du trajet et de l'heure prévue de retour.

Vérifie aussi la réglementation locale avant chaque départ. Un contrôle systématique et une fiche de sortie complète renforcent la sécurité de tous.

Chapitre 2 : Vérifier la pirogue et le matériel de sécurité

1. Contrôler l'état de la pirogue :

Inspection de la coque :
Avant d'embarquer, fais le tour de la pirogue et regarde la coque de près. Repère les fissures, les trous, les déformations et les zones qui semblent fragiles. Une petite entrée d'eau peut vite devenir un vrai problème pendant la sortie.

Vérification des équipements :
Contrôle aussi les bancs, les poignées, les attaches et les éléments de propulsion. Ils doivent être solides et bien fixés. Si la pirogue est motorisée, vérifie visuellement que le moteur et sa fixation ne bougent pas et qu'aucune fuite n'est visible.

Élément à contrôler	Ce que tu vérifies	Décision si tu repères un problème
Coque	Fissure, trou ou déformation	Tu ne pars pas avant l'avis du responsable
Bancs et poignées	Fixation et stabilité	Tu fais réparer ou remplacer la pièce
Écope ou pompe	Présence et bon fonctionnement	Tu en prends une en état de marche

Exemple de contrôle :
Tu remarques une fissure près d'un banc et un banc qui bouge quand tu appuies dessus. Tu signales les 2 défauts au responsable, tu gardes la pirogue à quai et tu notes les anomalies sur la fiche de contrôle.

2. Vérifier le matériel de sécurité :

État et accessibilité :
Vérifie que chaque gilet est adapté à la personne qui le portera, en bon état et facile à enfiler. Regarde les sangles, les boucles et les coutures. Le matériel de sécurité doit rester accessible, pas enfoui sous les sacs ou les affaires des passagers.

Matériel utile à bord :
Selon la pirogue, l'activité et les règles applicables, contrôle aussi la présence du matériel prévu par le responsable, comme une écope, une trousse de secours protégée de l'eau ou un moyen de communication chargé. En Guyane, les règles fluviales nationales sont complétées par des règlements locaux. Vérifie les consignes à jour avant la sortie.

Check-list de départ :

- Inspecte la coque et les fixations.
- Compte les gilets et vérifie leur état.
- Place l'écope et le matériel prévu à portée de main.
- Teste le moyen de communication et vérifie sa batterie.
- Signale toute anomalie au responsable avant l'embarquement.

Astuce de terrain :
Fais ton contrôle dans le même ordre à chaque fois, de l'avant vers l'arrière, puis vérifie le matériel de sécurité. Cette routine évite d'oublier un détail quand le groupe attend déjà sur la berge.

Exemple de mini-cas :
Pour une sortie de 6 passagers, tu comptes 6 gilets adaptés, puis tu inspectes la coque et l'écope. Un gilet a une boucle cassée. Tu le mets de côté, tu préviens le responsable et tu attends un remplacement avant le départ. Livrable attendu : une fiche de contrôle datée, avec 6 gilets vérifiés et l'anomalie corrigée ou signalée.

Ce qu'il faut retenir

Avant d'embarquer, inspecte la pirogue et vérifie que le matériel de sécurité est complet, adapté et accessible.

- Repère toute **fissure ou déformation** de la coque et contrôle les fixations, bancs et équipements.
- Vérifie les gilets, leur état et leur adaptation à chaque passager.
- Garde l'écope, la trousse de secours et le moyen de communication chargé à portée de main.
- Signale toute anomalie au responsable et ne pars pas tant qu'elle n'est pas résolue.

Adopte une **routine de contrôle** et note les vérifications sur une fiche. Consulte aussi les consignes locales à jour avant la sortie.

Chapitre 3 : Organiser l'embarquement et informer le groupe

1. Faire embarquer le groupe :

Préparer la zone d'embarquement :
Un embarquement calme commence par une zone dégagée et des consignes simples. Place-toi à un endroit où tu vois la pirogue et les passagers. Attends le signal du conducteur avant de faire monter qui que ce soit.

Faire monter les passagers :
Fais embarquer les personnes une par une, sans précipitation. Montre où poser les pieds et où s'asseoir. Demande à chacun de garder une main libre pour se tenir, puis vérifie que personne ne reste debout quand la pirogue démarre.

Exemple d'embarquement :
Pour un groupe de 8 personnes, tu les fais monter une par une après l'accord du conducteur. Tu comptes les passagers à l'arrivée dans la pirogue, puis tu annonces « 8 personnes à bord » avant le départ.

À vérifier	Ce que tu fais
L'accord de départ	Tu attends le signal du conducteur.
La montée	Tu fais monter une personne à la fois.
La position à bord	Tu vérifies que chacun est assis et stable.
Le comptage	Tu compares le nombre de personnes à la liste.

Prévenir les déséquilibres :
Un mouvement brusque peut faire tanguer la pirogue. Évite les montées groupées et les déplacements inutiles à bord. Si une personne hésite ou a besoin d'aide, arrête l'embarquement et demande l'appui du conducteur plutôt que de la tirer par le bras.

Astuce de terrain :
Je prenais le temps de laisser chaque passager s'installer avant de faire monter le suivant. Cette petite pause évite les bousculades et te permet de repérer tout de suite une personne inquiète ou mal assise.

2. Informer et vérifier le groupe :

Donner les informations utiles :
Parle assez fort pour être entendu, mais sans crier. Explique les règles avant le départ, avec des mots simples : rester assis, ne pas se lever sans autorisation et suivre les consignes du conducteur. Demande ensuite si quelqu'un n'a pas compris.

Présenter les règles de sécurité :
Montre comment porter et ajuster le gilet, puis vérifie visuellement qu'il est bien attaché. En Guyane, les règles peuvent dépendre du secteur et de l'embarcation. Selon les services de l'État en Guyane, un règlement adopté le 29 décembre 2025 prévoit le port obligatoire du gilet à bord des pirogues naviguant sur les eaux intérieures. Vérifie toujours les règles applicables à la sortie.

Répondre sans surcharger :
Le groupe a besoin de savoir quoi faire, pas d'entendre un long discours. Donne les consignes dans l'ordre, puis indique comment te signaler un problème. Si une question dépasse ton rôle, réponds honnêtement et demande au conducteur de préciser.

Exemple de briefing avant le départ :
« Nous sommes 8 à bord. Garde ton gilet attaché et reste assis pendant le trajet. Si tu ne te sens pas bien, fais-moi signe. Nous partons quand le conducteur donne son accord. ».

Mini-cas et livrable attendu :
À 9 h, tu accueilles 8 visiteurs sur un débarcadère. Tu les fais monter un par un, vérifies les gilets et les places, comptes le groupe, puis donnes un briefing de 2 minutes avant le signal du conducteur.

Résultat attendu : 8 passagers comptés, assis et informés avant le départ. Ton livrable est une fiche d'embarquement remplie, avec l'heure, l'effectif, la vérification des gilets et les consignes données.

Ta check-list sur le terrain :

- Tu attends l'accord du conducteur avant la montée.
- Tu fais embarquer les passagers un par un.
- Tu vérifies que chacun est assis et que son gilet est attaché.
- Tu comptes les personnes à bord et tu annonces l'effectif.
- Tu donnes les consignes, puis tu demandes si elles sont comprises.

Ce qu'il faut retenir

Un embarquement sûr repose sur une organisation calme et le respect du signal du conducteur. Avant le départ, donne des consignes claires et vérifie que chacun est prêt.

- Fais monter les passagers **un par un**, sans précipitation ni déplacements inutiles.
- Vérifie que tous sont assis, stables et portent un **gilet bien attaché**.
- Compte les personnes à bord et annonce l'effectif au conducteur.

- Explique les règles, vérifie qu'elles sont comprises et demande de l'aide au conducteur si nécessaire.

Note l'heure, l'effectif et les vérifications sur la fiche d'embarquement. Le départ ne se fait qu'après l'accord du conducteur.

Chapitre 4 : Surveiller la sortie et réagir face aux incidents

1. Garder le groupe sous surveillance :

Observer sans relâche :
Sur l'eau, surveille les personnes, les pirogues et les conditions autour de toi. Vérifie régulièrement que personne ne s'éloigne, ne montre de fatigue ou ne paraît inquiet. En Guyane, le courant, la pluie et les débris flottants peuvent vite compliquer la progression.

Compter et communiquer :
Compte les participants à chaque arrêt et après tout changement de position. Garde un contact visuel avec le groupe et utilise des consignes courtes, comprises par tous. Si tu perds quelqu'un de vue, arrête la progression et préviens immédiatement la personne responsable.

Exemple de surveillance :
Un groupe de 8 personnes avance en 2 pirogues. Toutes les 10 minutes, l'encadrant vérifie que les 2 embarcations restent visibles et que les 8 participants suivent les consignes. Il ne poursuit pas tant qu'un doute persiste.

Repères de vigilance :

Signe observé	Réaction immédiate
Une personne ralentit ou ne répond plus	Rapproche-toi et vérifie son état
Une pirogue s'écarte du groupe	Fais ralentir les autres et rétablis le contact
Le niveau d'eau ou le courant change	Évalue la situation et adapte la sortie

2. Agir face à un incident :

Protéger avant d'intervenir :
En cas de chute, de malaise ou de choc, garde ton calme et sécurise d'abord le reste du groupe. Demande aux participants de rester ensemble et de suivre les consignes. N'entre pas dans l'eau si tu risques de devenir toi-même une victime.

Donner l'alerte :
Préviens la personne responsable de la sortie et alerte les secours si la situation le demande. Au téléphone, indique le lieu le plus précis possible, le nombre de personnes concernées, leur état et les dangers présents. En Guyane, précise aussi le point d'accès depuis la rive.

Exemple de réaction à une chute :

Une personne tombe à l'eau près d'un appontement. L'encadrant fait stopper les 2 pirogues, garde le reste du groupe regroupé, lance un moyen de flottaison si cela peut se faire sans danger, puis vérifie l'état de la personne et demande de l'aide.

Mini cas pratique et livrable attendu :
Après 45 minutes de sortie, une participante se plaint de vertiges et une pirogue dérive vers la rive. En 3 étapes, tu stabilises le groupe, tu prends des nouvelles de la participante et tu demandes de l'aide selon les consignes de l'encadrant. Note ensuite l'heure, le lieu, les faits et les actions réalisées dans une fiche d'incident.

3. Suivre la procédure jusqu'au retour :

Réévaluer et décider :
Une fois l'urgence immédiate maîtrisée, vérifie si le groupe peut continuer sans augmenter le risque. Si une personne est blessée, si une embarcation est endommagée ou si les conditions se dégradent, suis les instructions du responsable et rejoins un endroit sûr si cela est possible.

Rendre compte après l'incident :
Au retour, transmets des faits précis à l'équipe. Note les personnes présentes, l'heure, le lieu, les circonstances et les mesures prises. Évite les suppositions. Cette trace aide à comprendre l'incident et à améliorer les consignes pour les prochaines sorties.

Check-list de terrain :

- Compte les participants et garde le groupe visible.
- Repère les signes de fatigue, de peur ou de malaise.
- Arrête la progression si la situation devient incertaine.
- Protège le groupe avant d'aider une personne en difficulté.
- Note les faits et les actions après l'incident.

Selon la réglementation française applicable aux activités nautiques, l'encadrant adapte ou annule l'activité lorsque les conditions du milieu peuvent mettre les pratiquants en danger. Sur le terrain, mieux vaut interrompre une sortie à temps que poursuivre pour respecter l'horaire.

Ce qu'il faut retenir

Surveille en continu les participants, les embarcations et les conditions. En cas d'incident, sécurise d'abord le groupe, puis évalue la situation et alerte si nécessaire.

- **Compter le groupe** régulièrement et garder un contact visuel ; arrête-toi si quelqu'un disparaît ou si la situation devient incertaine.
- **Protéger avant d'intervenir** : évite de te mettre en danger et suis les consignes du responsable.

- Lors d’une alerte, précise le lieu, le nombre de personnes, leur état et les dangers présents.
- **Consigner les faits** après l’incident : heure, lieu, circonstances et actions réalisées.

Adapte ou interromps la sortie si les conditions menacent la sécurité. Mieux vaut rejoindre un endroit sûr que poursuivre à tout prix.

Accueil et encadrement des touristes

Présentation de la matière : Dans le CAP ADAL - Tourisme en Guyane, tu apprends à accueillir une clientèle française et étrangère et à accompagner un groupe sur un **circuit balisé et reconnu**. Tu prépares une visite adaptée au milieu amazonien.

Le référentiel annoncé n'étant pas joint, je ne peux confirmer l'épreuve associée, son coefficient, sa durée, sa forme orale, écrite ou pratique, ni son organisation en CCF ou en examen final. Demande ces précisions à ton établissement.

Conseil : Entraîne-toi 2 fois par semaine pendant 15 minutes à présenter un parcours. Avec un camarade, simule l'accueil d'un visiteur et reformule sa demande. Prépare une **fiche de sortie** avec l'itinéraire, le matériel et les consignes à transmettre.

Prends l'habitude de parler calmement et de vérifier la compréhension du groupe. Pour moi, un **accueil réussi** commence par l'écoute. Si tu hésites, reprends tranquillement ton explication. Mieux vaut une information claire qu'un discours récité trop vite.

Table des matières

Chapitre 1 : Accueillir les visiteurs et cerner leurs attentes ..... Aller

1. Réussir le premier accueil ..... Aller
2. Comprendre et préciser les attentes ..... Aller

Chapitre 2 : Présenter la visite et transmettre les consignes ..... Aller

1. Présenter la visite ..... Aller
2. Transmettre des consignes claires ..... Aller
3. Vérifier la compréhension et lancer la visite ..... Aller

Chapitre 3 : Guider un groupe sur un circuit balisé et reconnu ..... Aller

1. Préparer le parcours et le groupe ..... Aller
2. Conduire la visite sur le terrain ..... Aller
3. Réagir et faire le bilan ..... Aller

Chapitre 4 : Animer la découverte et faire le bilan de la visite ..... Aller

1. Animer la découverte ..... Aller
2. Gérer le déroulement sur le terrain ..... Aller
3. Faire le bilan de la visite ..... Aller

Chapitre 1 : Accueillir les visiteurs et cerner leurs attentes

1. Réussir le premier accueil :

Les premiers instants :
Quand un visiteur arrive, il se fait vite une idée de l'accueil. Salue-le avec le sourire, regarde-le sans insister et adopte une voix calme. Même s'il y a du monde, montre-lui que tu as remarqué sa présence.

Une attitude professionnelle :
Tiens-toi disponible et évite de continuer une conversation personnelle devant les visiteurs. Si tu es déjà occupé, explique-le simplement et donne un délai réaliste. Cette attention évite que la personne se sente ignorée ou doive répéter sa demande.

Des mots simples et respectueux :
Utilise des phrases courtes et un vocabulaire courant. Ne suppose pas que le visiteur connaît les lieux ou les activités locales. En Guyane, prends aussi le temps de vérifier qu'il a bien compris les informations pratiques, comme le lieu de rendez-vous.

Exemple d'accueil au comptoir :
Une famille arrive pendant que tu termines un appel. Tu lui souris et dis : « Bonjour, je termine cet appel dans 2 minutes et je viens vous aider. » La famille sait qu'elle a été remarquée et combien de temps elle doit patienter.

Repères pour un accueil adapté :

Situation	Ce que tu peux faire
Le visiteur hésite	Salue-le et propose ton aide sans le presser.
Tu es déjà occupé	Explique le délai et reviens vers lui comme annoncé.
La demande est difficile à comprendre	Pose une question à la fois et reformule la réponse.

2. Comprendre et préciser les attentes :

Poser les bonnes questions :
Ne propose pas tout de suite une activité au hasard. Commence par découvrir qui compose le groupe, ce qu'il souhaite faire et ses contraintes. Des questions ouvertes, posées avec tact, t'aident à cerner le besoin sans transformer l'échange en interrogatoire.

- « Qu'aimeriez-vous découvrir aujourd'hui ? »
- « Combien de temps avez-vous ? »
- « Y a-t-il des besoins particuliers dans le groupe ? »

Reformuler avant de conseiller :
Répète l'essentiel avec tes propres mots pour vérifier que tu as bien compris. Pense à préciser la durée, le lieu, le prix et les conditions d'accès. Si tu ne connais pas une réponse, dis-le et vérifie l'information avant de répondre.

Une vérification utile sur le terrain :
Avant de présenter une activité, vérifie les contraintes du jour auprès de ton équipe ou de l'organisateur. Les horaires, l'accès et la météo peuvent modifier une sortie. Une information contrôlée évite une déception et permet au visiteur de choisir en connaissance de cause.

Mini cas concret :
À l'accueil, une famille de 4 personnes cherche une sortie de 2 heures près de Cayenne. Tu demandes son budget et ses préférences, vérifies les horaires, puis présentes 2 options adaptées. Elle choisit une visite guidée et sait où retrouver son guide.

Le livrable attendu est une fiche de besoin courte, complétée avant la réservation. Note le nombre de participants, la durée souhaitée, le budget, l'activité retenue et l'horaire confirmé. Cette trace aide ton équipe à transmettre les bonnes informations sans faire répéter la famille.

Ta check-list avant de proposer une activité :

À vérifier	Fait
Le nombre de visiteurs et la composition du groupe	☐
L'activité souhaitée et les centres d'intérêt	☐
Le temps disponible et le budget annoncé	☐
Les besoins particuliers ou les contraintes d'accès	☐
Les horaires, le lieu et les conditions confirmés	☐

Ce qu'il faut retenir

Accueille chaque visiteur avec attention et professionnalisme, même si tu es occupé. Pour proposer une activité adaptée, prends le temps de comprendre ses besoins.

- Adopte une **attitude accueillante** : salue, souris et indique clairement le délai d'attente.
- Pose des questions sur le groupe, les envies, le temps disponible, le budget et les contraintes.

- Reformule la demande et vérifie les informations pratiques, notamment les horaires, le lieu, le prix et l'accès.
- Note les éléments essentiels dans une **fiche de besoin** pour faciliter le suivi par ton équipe.

Des informations fiables et une écoute attentive permettent au visiteur de choisir en connaissance de cause et évitent les déceptions.

Chapitre 2 : Présenter la visite et transmettre les consignes

1. Présenter la visite :

Accueillir le groupe :
Commence par saluer les visiteurs et te présenter. Vérifie que tout le monde est là, puis parle assez fort pour être entendu. Un accueil chaleureux met les personnes à l'aise et t'aide à capter leur attention dès le départ.

Donner les repères essentiels :
Explique le thème de la visite, sa durée, les principales étapes et le niveau de difficulté. Donne aussi les informations pratiques utiles, comme le point de rendez-vous final et l'emplacement des toilettes, si tu les connais.

Exemple de présentation :
« Bonjour, je m'appelle Léa et je vous accompagne aujourd'hui. La balade dure environ 1 heure 30. Nous allons découvrir le marché de Cayenne, puis rejoindre la place des Palmistes. Le parcours comprend quelques passages irréguliers. ».

2. Transmettre des consignes claires :

Sécurité et comportement :
Donne les consignes avant le départ, avec des mots simples et dans un ordre logique. Explique ce que les visiteurs doivent faire, où ils doivent rester et comment réagir s'ils se séparent du groupe. Une consigne comprise limite les risques et évite les hésitations.

Adapter les consignes au terrain :
En Guyane, pense aux conditions du lieu et de la météo. Selon le parcours, rappelle de boire régulièrement, de porter des chaussures adaptées et de suivre les indications du guide. Ne promets pas que le trajet est sans danger, explique plutôt les précautions à prendre.

Exemple de consigne :
« Nous allons marcher environ 20 minutes sur un chemin parfois humide. Restez derrière moi, avancez sans courir et prévenez-moi si vous avez besoin de faire une pause. Si vous êtes séparé du groupe, restez sur place et appelez-moi. ».

À vérifier avant le départ	Action sur le terrain
Le groupe est au complet	Compte les visiteurs et repère les enfants ou les personnes qui ont besoin d'aide.
Le parcours est compris	Annonce la durée, les étapes et le point d'arrivée.

Les consignes sont entendues	Parle face au groupe et demande si un point doit être répété.
Le matériel est adapté	Rappelle de prendre de l'eau et de vérifier les chaussures selon la sortie.

3. Vérifier la compréhension et lancer la visite :

Faire reformuler sans mettre la pression :
Ne te contente pas de demander « Vous avez compris ? », car le groupe peut répondre oui par politesse. Pose plutôt une question concrète. Cela te permet de vérifier une information importante sans transformer l'accueil en interrogatoire.

Mini-cas concret :
Tu accompagnes 8 visiteurs pour une balade de 1 heure dans un quartier de Cayenne. Tu annonces les 3 étapes, le point de retour et la consigne de rester groupés. Tu demandes ensuite à une personne de montrer le lieu de rendez-vous final.

Avant le départ, tu comptes le groupe et vérifies que chacun a entendu les consignes. Si une personne n'a pas compris, tu reformules en une phrase courte. Ce contrôle prend environ 2 minutes et évite les retards ou les séparations.

Livrable attendu :
Prépare une fiche d'accueil d'une page avec le thème, la durée, les étapes, le point de retour et 3 consignes adaptées au parcours. Pour ce mini-cas, indique 8 participants, 3 étapes et une durée d'environ 1 heure.

Astuce de terrain :
Garde les consignes importantes pour juste avant le départ, quand le groupe est réuni. J'ai appris qu'une longue explication donnée pendant que les visiteurs discutent ne retient presque rien. Fais des phrases courtes, puis laisse quelques secondes aux questions.

Ce qu'il faut retenir

Un accueil chaleureux et structuré prépare le groupe à la visite. Présente les informations essentielles et donne des consignes simples, adaptées au parcours et à la météo.

- Annonce le **thème et les étapes**, la durée et le point de retour.
- Vérifie que le groupe est complet et que chacun entend les consignes.
- Rappelle les précautions utiles : rester groupés, boire et porter des chaussures adaptées.

- Pose une question concrète pour **vérifier la compréhension**, puis reformule si nécessaire.

Prépare une fiche d'accueil concise et lance la visite lorsque les visiteurs sont attentifs. Des explications courtes et claires limitent les risques et les séparations.

Chapitre 3 : Guider un groupe sur un circuit balisé et reconnu

1. Préparer le parcours et le groupe :

Repérer le circuit :
Avant la sortie, vérifie le tracé, la durée, la distance, les dénivelés et les points de repos. Consulte les informations disponibles sur l'état du parcours. Un circuit balisé et reconnu n'est pas forcément sans danger, surtout après de fortes pluies en Guyane.

Évaluer les participants :
Demande qui participe, quel âge ont les personnes et si elles ont des difficultés à marcher. Adapte ton allure et tes explications au groupe. J'ai appris en stage qu'un départ trop rapide fatigue les participants avant même la première pause.

Prévoir le matériel :
Prends de l'eau, une trousse de premiers secours, un moyen de communication et les informations utiles sur le circuit. Rappelle au groupe de porter des chaussures adaptées, un chapeau et des vêtements légers couvrants.

Exemple de préparation :
Tu prévois une boucle de 3 kilomètres pour 8 visiteurs. Le circuit dure environ 1 h 30, pauses comprises. Tu vérifies le balisage, repères 2 lieux de pause et préviens le groupe qu'il faut rester sur le sentier.

2. Conduire la visite sur le terrain :

Donner les consignes :
Avant de partir, annonce la durée prévue, les règles de sécurité et le comportement attendu. Explique le balisage, le point de rassemblement et la conduite à tenir si quelqu'un s'éloigne. Des consignes courtes sont plus faciles à retenir.

Garder le groupe réuni :
Marche à un rythme régulier et vérifie souvent que tout le monde suit. Fais des pauses adaptées, notamment à l'ombre. Compte les participants au départ, aux arrêts importants et à l'arrivée. Ne laisse jamais une personne partir seule devant ou rester seule derrière.

Partager des informations utiles :
Présente les paysages, les activités locales et les éléments naturels ou culturels que tu peux expliquer avec justesse. En Guyane, rappelle qu'il faut observer sans déranger les animaux et éviter de cueillir des plantes. Si tu ne connais pas une réponse, dis-le simplement.

Astuce de terrain :

Quand tu t'arrêtes pour parler, place-toi de façon à voir le groupe et le sentier. J'évite de donner une explication en marchant sur une portion glissante, car les visiteurs regardent l'accompagnateur au lieu de regarder où ils posent les pieds.

3. Réagir et faire le bilan :

Gérer un imprévu :
En cas de pluie forte, de blessure ou de fatigue importante, arrête le groupe dans un endroit sûr. Évalue la situation, demande de l'aide si nécessaire et suis les consignes du site. Ne prends pas de raccourci non reconnu pour gagner du temps.

Mini-cas concret :
Tu accompagnes 8 visiteurs sur une boucle de 3 kilomètres. Après 40 minutes, une personne se fatigue. Tu mets le groupe à l'arrêt, vérifies son état, proposes une pause et choisis de poursuivre uniquement si le sentier et son état le permettent.

Livrable attendu :
Après la sortie, rédige un bref compte rendu d'une page. Indique le parcours réalisé, l'horaire, le nombre de participants, les pauses, l'incident éventuel et les améliorations à prévoir. Ce document aide l'équipe à préparer les prochaines visites.

Check-list avant et pendant la sortie :

Moment	À vérifier	Pourquoi c'est utile
Avant le départ	État du circuit et météo	Éviter un parcours dangereux ou inadapté
Accueil	Nombre et besoins des participants	Adapter l'allure et l'accompagnement
Départ	Consignes et repères du circuit	Aider le groupe à rester ensemble
Pendant la visite	Effectif, fatigue et pauses	Repérer rapidement une difficulté
À l'arrivée	Comptage et compte rendu	Vérifier le retour et améliorer l'organisation

Ce qu'il faut retenir

Prépare la sortie en vérifiant le circuit, la météo et les besoins des participants. Prévois le matériel nécessaire et adapte l'allure au groupe.

- Donne des **consignes de sécurité** claires et vérifie régulièrement que personne ne s'éloigne.

- Sur le terrain, surveille l'effectif, la fatigue et l'état du sentier, puis fais des pauses adaptées.
- En cas d'imprévu, arrête-toi en sécurité, évalue la situation et demande de l'aide si nécessaire.
- Après la visite, rédige un **bref compte rendu** pour améliorer les prochaines sorties.

Un circuit balisé peut rester dangereux : reste attentif et ne prends jamais de raccourci non reconnu.

Chapitre 4 : Animer la découverte et faire le bilan de la visite

1. Animer la découverte :

Donner envie d'observer :
Quand tu guides une visite, tu ne récites pas un texte. Tu aides le groupe à regarder, écouter et comprendre ce qui l'entoure. Choisis quelques idées importantes, puis relie-les à des éléments visibles sur le parcours.

Faire participer le groupe :
Pose des questions simples et laisse un peu de temps pour répondre. Tu peux aussi inviter les visiteurs à comparer, à chercher un détail ou à partager ce qu'ils connaissent. Cela rend la découverte plus vivante et aide à vérifier que ton message est compris.

- Observe si tout le monde suit et entend.
- Adapte tes explications à l'âge et aux connaissances du groupe.
- Évite les longues prises de parole, surtout sous la chaleur.

Exemple d'animation :
Sur un sentier en Guyane, tu demandes au groupe de repérer 2 sons d'oiseaux avant de présenter les espèces. Tu rappelles de rester sur le chemin et de ne pas toucher aux animaux ni aux plantes.

2. Gérer le déroulement sur le terrain :

Garder un rythme adapté :
Annonce les étapes, les pauses et la durée approximative. Prévois une marge pour les questions, les déplacements ou une météo changeante. En Guyane, pense à l'eau, à la chaleur et aux averses, puis adapte le parcours si les conditions deviennent difficiles.

Vérifier le confort et la sécurité :
Compte régulièrement les participants, surtout après une pause ou un changement de lieu. Choisis un endroit où le groupe peut s'arrêter sans gêner le passage. Si quelqu'un fatigue, écoute-le et applique les consignes prévues avec ton équipe.

Repères pratiques :

Moment	Action à faire
Avant le départ	Présenter le parcours, la durée et les consignes.
Pendant la visite	Observer le groupe et ajuster le rythme.
À chaque pause	Compter les participants et vérifier leur état.
En cas d'imprévu	Rester calme et suivre la procédure prévue.

À l'arrivée	Vérifier que le groupe est complet.

Mini-cas concret :
Tu accompagnes 8 visiteurs sur une boucle de 1,5 kilomètre prévue pour 1 heure. Après 30 minutes, une forte averse commence. Tu mets le groupe à l'abri, comptes les 8 personnes, puis proposes un retour par le chemin le plus court. Le livrable attendu est une fiche d'incident indiquant l'heure, la décision prise et le nombre de participants.

3. Faire le bilan de la visite :

Recueillir les impressions :
À la fin, demande ce que les visiteurs ont préféré et ce qui leur a manqué. Tu peux poser 2 ou 3 questions à l'oral ou proposer un court questionnaire. L'objectif est d'obtenir des réponses utiles, pas de chercher à entendre uniquement des compliments.

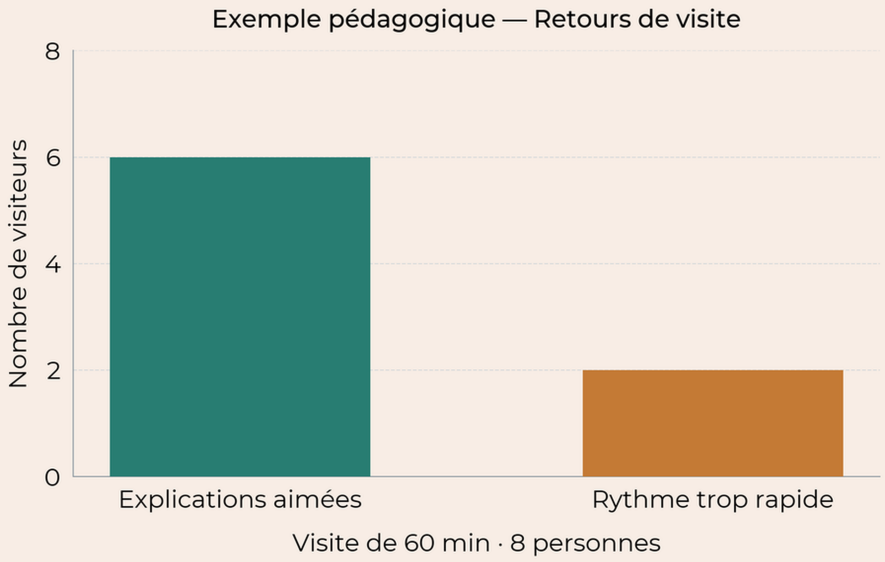
Analyser et transmettre les retours :
Note les remarques récurrentes, les difficultés rencontrées et les idées à tester. Sépare les faits de ton ressenti, puis transmets un bilan clair à la personne responsable. Ces informations permettent d'améliorer la prochaine visite et de mieux préparer le matériel ou les explications.

Fiche de bilan simple :

- Date, lieu et durée de la visite.
- Nombre de visiteurs présents.
- Points appréciés et difficultés rencontrées.
- Action à prévoir pour la prochaine fois.

Exemple de bilan :
Après une visite de 60 minutes avec 8 personnes, 6 visiteurs apprécient les explications sur la forêt et 2 signalent que le groupe avançait trop vite. Tu inscris ce retour dans la fiche de bilan et proposes une pause supplémentaire. Le livrable attendu est une fiche complétée en 5 minutes après la visite.

Graphique chiffré



Ce qu'il faut retenir

Pour animer une visite, fais découvrir le lieu plutôt que de réciter un texte. Favorise la participation et adapte tes explications au groupe.

- Présente les étapes, le rythme et les consignes de sécurité.
- Compte les participants, surveille leur confort et adapte le parcours aux imprévus.
- Recueille les impressions et note les améliorations à prévoir.

Un **rythme adapté**, une **participation active** et un **bilan précis** rendent les visites plus agréables et permettent de les améliorer.

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.