



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس



مستغانم

كلية الأدب العربي والفنون

قسم فنون

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تصميم الجرافيك

الموسومة بـ:

مهرجان المشي على الأقدام بمنظور
التصميم المسطح flat design

اشراف الأستاذ:
أمين بلبشير

اعداد الطالب :
مجاهدي شهاب الدين

لجنة المناقشة

رئيسا
مناقشا
مشرفا و مقرا

الدكتور رضا جمعي
الأستاذة عايب نصيرة
الأستاذ أمين بلبشير

الموسم الجامعي

2020/2021

شكر و عرفان

الحمد لله حتى يبلغ الحمد منتهاه و الشكر لله على توفيقى في اتمام هذا البحث العلمي المتواضع و
توفيقى لاتمامه

كما لا انسى تقديم جزيل للشكر لكل من علمنى حرفا لكل من ساهم في تعليمى طوالى مشوار الدراسى.
شكرا لكل من سهر على صحتى

كما لا انسى تقديم الشكر الجزيل للاستاذ الفاضل السيد أمين بلبشير لسهره على تأطيرى وصبره على.
كما لا انسى تقديم شكرى للدكتوراه الفاضله السيدة لمياء قارة على سهرها على صحتى.

شكرا لكل من ساهم في وصول الى هنا .شكرا لكل من شجعنى شكرا لكل من ظن بي خيرا.

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم أُمِّي الرائعة نبع الحنان ، إلى أبتِي و قدوتي و بطلي إليكما يا من رببتماني صغيرا و أكرمتماني كبيرا و دللتماني كثيرا . هذا بتوفيق المولى تعالى لي و حرصكما على نجاحي . أرجع لكما والداي الكريمين الفضل فيه بعد فضل الله تعالى علي في توفيقِي و ما أنا عليه ... هذا ثمرة جهدكما في و حرصكما علي و أتقدم بشكري لكما رغم أني أعلم أنه ليس بمقدوري رد فضلكما علي و لو وهبنت لكما الأرض و سمائها.

إليك أُمِّي يا من ضحية بصحتك في سبيلي، أتمنى لك الشفاء العاجل فليس لي سواك ، إليك أباي الذي أثرت جزءا من جسدك في سبيلي أسألك لك ربي موضعا موضعا في الجنة فلم تبخل علي و لو على حساب صحتك ... إلى أبواي جداي الفاضلين أسأل لكما أن يبوأكما ربي نصيبا في الجنة ... إلى أُمامي جدتاي اللاتي لا تكفي السطور لشكرهما إلى أخي سندي أنس ، إلى الصيدلانية أختي الرائعة أهدي لكما نجاحي فأنتما فخري و اعتزازي إلى عائلتي إلى كل واحد ظن بي خيرا ...

إلى طبيبتي " د. قارة ل" شكرا جزيلاً لأنك آمنت بي و شجعتني جزاك الله خيرا في الدارين ... نعم السيدة أنت "إمرأة بألف رجل ... "عَنْ أَبِي أُمَامَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَنْ عَلَّمَ عَبْدًا آيَةً مِنْ كِتَابِ اللَّهِ ، فَهُوَ مَوْلَاهُ لَا يَنْبَغِي لَهُ أَنْ يَخْذُلَهُ ، وَلَا يَسْتَأْثِرَ عَلَيْهِ) . شكراً أستاذي الكريم على منح ثقّتك لي ، شكراً لأنك منحتني فرصة للتعلم مما علمك الله . لك علي كل الفضل بعد فضل الله تعالى في ما وصلت إليه . أنت قدوتي و ملهمي . جزاك الله أجر ما علمتنا أضعافا

شكراً لكل من علمني و لم يبخل علي بشيء ... لكل من وقف عائقا في طريقي أنت حافزي للاجتهد ... بمثلك أنا أفضل. إلى أنس ديب صديق طفولتي نعم الصاحب و الرجل أنت .

إلى التي ينبض قلبي لها احتراما حبا و عشقا أنت هديتي من السماء .. أنت سندي و نعم السند أنت "ب،س " كما أهدي بحيث هذا لكل شخص سواءاً من قريب كان أم من بعيد شجعتني و كان سنداً لي . إلى كل من علمني إلى كل من سهر على صحتي إلى كل شخص ساندي ولو بحسن نية صادقة أو تمنى لي النجاح .

إلى كل من دخل قلبي إلى كل الأرواح البريئة التي سكنت فيه . اليكم يا من سهرتهم على حزني و اردتم بي سوءاً . ربي أمتني سبعا و احببنتي سبعا ...

اللهم لك الحمد حتى يبلغ الحمد منتهاه على إعطائي فرصة أخرى لشكرك و حمدك اللهم أني أمنتك بك و بقدرك خيره و شره إيمانا صادقا لا رجعة فيه . اللهم منك الخير كله و إليك يرجع الأمر كله فاغفر و ارحم....

الفهرس

الفهرس :

الفصل الأول: الفن و التصميم

.....أ.....	: المقدمة
.....2.....	1. تعريف الفن:
.....8.....	2. تعريف الفن التشكيلي:
.....8.....	1.2. الرسم:
.....9.....	2.2. النحت:
.....10.....	3.2. الفن الجداري:
.....15.....	3. التصميم:
.....15.....	1.3. تصميم المحيط:
.....15.....	2.3. تصميم الاثياء:
.....15.....	3.3. تصميم الازياء:
.....15.....	4.3. تصميم الجرافيك:
.....17.....	4. تصميم الجرافيك:
.....17.....	1.4. مصمم الجرافيك:
.....17.....	2.4. مصمم الكتب والمطبوعات والجرائد
.....17.....	3.4. مصمم الميديا
.....18.....	5. العناصر الاساسية في تصميم الجرافيك:
.....18.....	1.5. التوازن Balance :
.....22.....	2.5. التباين Contrast :
.....29.....	3.5. الوحدة Unity :
.....30.....	4.5. الإيقاع Rhythm :
.....39.....	5.5. التناسب Proportionality :

.....42.....	6.السيادة Sovereignty :
.....43.....	7.المحاذاة Alignment :
.....48.....	8. أنماط تصميم الجرافيك :
.....49.....	1.8. الأسلوب الفيكتوري victorian style :
.....50.....	2.8. أسلوب art and craft 1880 – 1910 :
.....51.....	3.8. أسلوب art nouveau 1890–1920 :
.....52.....	4.8. أسلوب futurism 1930 – 1900 :
.....53.....	5.8. أسلوب Art Deco 1940– 1920 :
.....55.....	6.8. أسلوب heroic realism 1940 – 1900 :
.....57.....	8.8. أسلوب american kitsch 1935 – 1910 :
.....58.....	9.8. أسلوب late modern 1960– 1945 :
.....59.....	10.8. أسلوب swiss 1980 – 1940 :
.....60.....	11.8. أسلوب psychedelic 1960 :
.....61.....	12.8. أسلوب Post Modern 1980–1970 :
.....62.....	13.8. أسلوب grunge 2010–2000 :
.....63.....	14.8. أسلوب flat design 2010 :

الفصل الثاني: رياضة المشي في الجبال

.....58.....	1_تعريف رياضة La randonnée :
.....61.....	2_انواع التجوال randonnée :
.....61.....	1.2:La marche nordique ¹
.....62.....	2.2 ¹ :Le fast hiking
.....63.....	3.2:La randonnée légère et ultra légère
.....64.....	3.مستويات التحديات ¹ :
.....64.....	1.3.التجوال:
.....64.....	2.3.التجوال في الجبال :
.....65.....	3.3.التجوال في الجبال دون أي قيود:

.....66	4.3. التجوال الجبلي المتقدم:
.....66	5.3. التجوال الجبلي الخطير:
.....67	6.3. التجوال الاستكشافي و المغامرة: ²
.....67	4_أنواع التجوال حسب درجة الصعبة:
.....67	: 1.4 ¹ . المستوى والنوع
.....69	5. أنواع المشي :
.....69	1.5. Randonnée en étoile :
.....69	2.5. Randonnée itinérante :
.....69	3.5. Randonnée semi-itinérante :
.....69	4.5. Randonnée en auto tour :
.....70	6.5. Randonnée best of :
.....71	6. أنواع الرحلات المختلفة :
.....71	1.6. Balade :
.....72	2.6. Grande randonnée et trekking :
.....73	3.6. Randonnée technique , alpiniste ¹ :
.....74	4.6 ¹ . Randonnée région sèche et désert :
.....76	5.6 ² . Raid et trail :
.....77	7. المخاطر وإدارتها :
.....77	توقع المخاطر :
.....78	2.7. حقيبة الإسعافات الأولية:
.....79	8. حقيبة الظهر الذكية
.....79	1.8. المعدات التي يجب نقلها :
.....80	2.8. في حقيبة الظهر لرحلة نهائية :
.....81	3.8. في حقيبة الظهر ، من أجل نزهة إلى ملجأ :
.....81	4.8. في حقيبة الظهر ، للتنزه مع إقامة مؤقتة :
.....82	9. الملابس ¹ :

83.....	1.9. إستخدام العصي: ¹
84.....	2.9. الإعداد المادي:
84.....	3.9. اختر حذائك :
86.....	10: الغذاء والماء
86.....	1.10. إدارة طعامك للرحلات إلى اليوم أو في عطلة نهاية الأسبوع :
86.....	2.10. إدارة طعامك على مدى عدة أيام في الحكم الذاتي :
86.....	1.2.10. حساب احتياجاتها اليومية السعرات الحرارية:
88.....	2.2.10. تكوين وجبة:
89.....	3.10. الماء:
89.....	4.10. تحضير الطعام :
89.....	5.10. أنظمة الطبخ :
91.....	11. واجبات المسافرين :
91.....	1.11. Ne laissez aucune trace:
93.....	2.11. إدارة مشترياتك :
الفصل الثالث: الجانب التطبيقي	
95.....	1. الملصقات الاشهارية les posters publicitaires:
95.....	1.1. الملصق الاول:
97.....	2.1. الملصق الثاني:
99.....	2. الشعارات les logos:
99.....	1.2. الشعار 1:
100.....	2.2. الشعار 2:
101.....	3.2. الشعار 3:
102.....	4.2. الشعار 4:
103.....	3. واجهة مستخدم التطبيق interface d'application:
105.....	2.3. من الناحية الجمالية:
107.....	4. واجهة مستخدم للمتصفح interface site web:

.....107.....	1.4. من الناحية الوظيفية:
.....108.....	2.4. من الناحية الجمالية :
.....108.....	5. أعمال جانبية:
.....110.....	الخاتمة :
.....112.....	المراجع :

المقدمة

المقدمة :

الفن هو أسمى رسالة للإنسان لأنه مظهر لنشاط الفكر الذي يحاول أن يتفهم العالم وأن يعيننا بدورنا على أن نفهمه. الفن تاريخ الفن و تأمل الفن ممارسة، عالم آخر ، الفن عالم لا يمكن لكل دخوله الفن باب لا يمكن لكل شخص ان يطرق بابه الفن عالم مقدس لا يمكن لكل انسان بلوغه. الفن صورة من صور قدرة الخالق .الفن إبداع وجمال وقدرة على التركيب لانتاج الجمال, يمكن ان يكون الفن مزورا للحقائق نوعا ما, الفن هبة وليس اكتساب الفن تأمل وليس تقليد الفن بصيرة وليس إبصار.... الفن تاريخ للبشرية .منذ القدم أرخ الإنسان لنفسه عن طريق الفن من كهوف التراميرا باسبانيا الى مغارات لاسكو، مرورا عبر آثار البابليين وانجازات المصريين وابداعات اليونانيين وروائع الموسيقيين وابداعات النحاتين وجنون الرسامين. من نقوش الجدران الى اللوحات الزيتية والمقطوعات والانشاءات المعمارية النصوص الشعرية. الفن عبادة لا يمكن لكل ممارستها.... منذ ادم الى اليوم تعدد منظور الانسان الى الفن مرور من كونه طقسا من طقوس العبادة في العالم القديم الى رمز من رموز الجمال في وقت الممالك امبراطوريات الى وسيله من وسائل الدعوة في الكنائس الى معيار من معايير الرقي في عصر النهضة الى وسيله من وسائل التعليم الى طريقه من طرق العلاج الى سبيل من سبل الاشهار والدعاية والتسويق. تغيرت وظيفه الفن التغير الملحوظ الامر الذي شجعنا خوض غمار الكتابه والبحث في هذا المجال و تأثيره على الرياضه . اخترنا عنوانا او موضوعا للتعلم فيه و قد عنوانه " مهرجان المشي على الاقدام بعيون التصميم المسطح "الإشكالية :تصميم المسطح ان على مهرجان المشي على الاقدام، من الناحية الوظيفة والجمالية ، وكيف يمكن انجاز جرافيكي يمثل هذه الرياضة بأسلوب flat design ؟ لقد احتوى هذا البحث المتواضع على ثلاث فصول ، فصلان نظريان فصل تطبيقي. حيث تطرقنا في الفصل الاول إلى التحدث عن الفن و تصميم في سبع عناوين كتابي :اولا تطرقنا الى تعريف الفن تعريفا لغويا واصطلاحيا وتحديد انواعه واعطاء امثله عنها. العنوان الثاني تطرقنا الى نوع من انواع الفن الفن التشكيلي حيث تطرقنا فيه الى تعريف دقيق له اضافه الى اعطائي للفن التشكيلي وامثله عنها وصور لبعض الاعمال اسماء لبعض الرواد في العنوان الذي يليه فرقنا الى تعريف التصميم ومجالاته وتخصصاته واستعمالاته وما الفرق بينها. كم من بين هذه التخصصات تخصص تصميم الجرافيك الذي تطرقنا اليه في العنوان الرابع حيث حددنا تعريفه وما هيته نتحدثنا عن استعماله وما يمكننا انجازها بواسطة تبقى معايير تحدثنا عنها في العنوان الموالي و رسمناها بي العناصر الاساسيه في تصميم الجرافيك حيث شرحنا مفعلا هذه العناصر التي تمكنا عند اتباعها من تاجي عمل بصريا صحيح ان تبقى القواعد والاصول حيث اعطينا امثله عن كل عنصر من هذه العناصر في الاخير تحدثنا عن انماط التصميم الجرافيكي واحده بواحده تبقى السلم زمني لها بدا بي النمط الفيكتوري الى نمط التصميم المسطح الذي انجزت بواسطته الاعمال المحتوى في هذا البحث .الفصل الثاني خصصناه لتعريف رياضية المشي في الجبال او التجوال la randonnée . حيث احتوى هذا الفصل على تسعة عناوين بالعنوان الاول والذي تطرقنا فيه الى تعريف هذه الرياضة . في العنوان الذي يليه عن انواع التجوال المختلفة التي تختلف بين المشي الشمالي المشي السريع التجوال في اريحية. اما عن العنوان الثالث فقد تحدثنا فيه عن مستوى التحديات سواء حسب فكلما زاد الارتفاع زادت صعوبه مصاري او المسلك لذلك زالت صعوبه الرحله او حسب خطورة وصعوبة المسلكي او المسار في العنوان الرابع تحدثنا عن بالمشي وانواعه وهذه

الانواع حسب مدة البقاء في الخارج فهناك رحلات التي تتم في يوم واحد والعودة في المساء وبعضها تتم بتغيير الاماكن كل يوم والبعض الاخر تتم كل يوم في مسارات مختلفه لكن الرجوع الى نقطه البدايه الاولى. اغاني السادس فقط راينا ان نتحدث عن مخاطر هذه الرياضه سواء تلك المترتبه عن الطقس او الارتفاع المصاري او المياه او الاصابات اول خروج عن المصار. اما في العنوان الذي يليه وهو العنوان السابع تحدثنا عن الملابس فهي تختلف حسب اختلاف المناطق والمناخ, تحدثنا في هذا العنوان عن نظام الطبقات الثلاث المتعارف عليه عند ممارسه هذه الرياضه. لقد تحدثنا في هذا العنوان ايضا عن اهمية عصي المشي واستخداماتها. في العنوان الذي يليه راينا ان نتحدث عن الغذاء والماء لاهميتهما بالنسبة لممارسي هذه الرياضه حيث تحدثنا عن كيفية اداره الطعام سواء في الرحلات اليوميه او تلك التي تدوم لعدده ايام. كما قمنا بادراج طريقه تمكن من حسابي السرعات الحراريه يمكن معرفه كميته الطعام اللازمه لك. في الاخير تحدثنا عن واجبات المتجولين اتجاه الطبيعه كيفيه المحافظه عليها كيفيه اداره النفايات الخاصه به من واجبه ذلك.

اما في الفصل الثالث فقط تطرقنا الى الاعمال الجغرافيه التي قمنا بانجازها وتتمثل في ملصقين اعلاميين منجزين من صور فوتوغرافيه حقيقيه لمناطق سياحيه, مجموعه من الشعارات الرياضه الجبلية المشي على الاقدام التصميم المسطح, واجهه مستخدم ويب تساعد ممارسه هذه الرياضه في حسابي المسافه التي قام بقطعها الى ما غير ذلك من المميزات التي يحتويها التطبيق, اضافته الى جهتي مستخدم متصفح والتي انجزت من اجل تسهيل عمليه التسجيل في مثل هذه التي الرياضيه قد يحتوي هذا المتصفح على مجموعه من الخيارات مثل البومات الصور النشاطات التي يمارسها هذا النادي التي يوفرها ايضا. في الاخير قمنا باضافه مجموعه من الاعمال التي بانجازها منا تطوير المهارات والتمكن من استعمال هذا النمطي او الاسلوب الجغرافيكى انجازي فيديوهات تمثلت في رسوم متحركه رسوم فيكتوريا لمجموعه من الشخصيات الواقعيه

الصعوبات :

من الصعوبات التي واجهتنا في هذا البحث المتواضع عدم تناسب العنوان مع الحجم الساعي المخصص لانجازه هذا البحث تضمن شطريني ليس لنا كعرب سبق فيهما كتابه او ممارسه او بحثا . فلم نجد بحثا او كتابات سابقه في هذا العنوان لذلك اضطررنا الى ترجمه كل المعلومات التي تضمنها البحث ما عدا القليل منها.

الامر الثاني انه ليس لنا سبق في الفن سواء من ناحيه الممارسه او التأليف او البحث. لذلك راينا انه من الواجب علينا البحث في كل ما هو جديد وترجمته واعاده صياغته من اجل استعماله. ايضا من الصعوبات التي واجهناها انه حتى المصادر او الكتابات القليله اصدرت في هذا العنوان تجدها مدفوعه ويجب شرائها وبما ان التصميم الجرافيكي مجال له رواج على المنصات التواصليه والمتصفحات الالكترونيات قمنا بالاعتماد على المنصات التعليميه التي تواكب كل ما هو جديد في هذا المجال كموقعonline design teacher, design is history الى غيرها من المواقع التي تواكب كل ما هو جديد في التخصص راينا انه لا بد من استعمالها كمراجع اضافه الى بعض قنوات اليوتيوب التعليميه التي اصبحت لا غنى عنها في مساله التعليم والتعلم. اما بالنسبه لي الابحاث المتخصصة في رياضه المشي في الجبال اعتمدنا على مواقع الشركات الكبرى المتخصصة في ذلك لانها تصرف اموال هائله على الابحاث التي تجربها والمقالات التي تنشرها من اجل التعريف بمنتجاتها او بهذه الرياضه التي انتاج لها كم موقع ...Decathlon, Newfeel, Salomon وغيرها من المواقع الاخرى. في دور الكتب في مساله البحث العلمي فقد كانت ولا زالت مصدر من مصادر المعرفه لكن التطور و السرعة في تداول المعلومات وتحديثها و سهوله الحصول عليها اصبح يؤثر على دور الكتب وخاصة في المجالات التي ليس لنا سبق فيه

الفصل الاول : الفن و التصميم

1. تعريف الفن:

الفن مصطلح لم يستطيع الباحثون الاتفاق على تعريف جامع واحد له. واختلفوا في ذلك واعتبروه مفهوما مفتوحا يختلف مفهومه من جيل الى اخر ومن زمن الى غيره لكن مما لا شك فيه أن للفن تعريفا في اللغة كما ما جاء في معجم المعاني الجامع; الفن: بفتح الفاء جمع أفنان وفنون وافنانين, مهارة يحكمها الذوق كالموسيقى و الرسم, العواطف كالحب والإعجاب ونحوها. أما بالنسبة للتعريف الاصطلاحي للفن فقد جاء كالتالي: الفنان يجمع كل الانجازات والأعمال الموجهة للمس المشاعر والأحاسيس الإنسانية.الرسمالزيتي والنحت؛ , مقاطع الفيديو , الصور ,, الرسومات المتحركة , الموسيقى , الرقص..... . كما ان قاموس لاروس LAROUSE جاء فيه ان الفن نشاط بشري محدد يستدعي كليات حسية وجمالية وفكرية معينه, يتمثل في مجموعه من الأعمال الفنية لبلد ما من عصر ما... وجاء ايضا في موسوعة focus Bordas ان الفن اسم مذكر بالفرنسية art أصلها لاتيني ars أو artis الحرفة او الحرفي. وقد عرف على انه مجموعة من الوسائل التقنية وفقا للقواعد و المهارة. او انه انجاز شيء وفق قواعد لهدف معين سواء كان نفعيا او جماليا و بهذا المعنى يعارض العلم الذي يعتبر معرفة نظرية. قد اضيف الى هذا التعريف مقوله الفنان البريطاني Francis Bacon فني يضاف الى الطبيعه, اما بالنسبة للتعريف الذي نراه مناسبا للفن كلمه دون تعريف واحد يمكنه ان يشمل كل ما يؤول اليه المصطلح ويمكن ان نقول ان الفن هو اللفظ الكامل حقيقه بالكلام كالشعر او بالفعل كالرسم والنحت الى غيرها في اي 2لفكر هاو حقيقه تؤول في النهايه الى عمل يجسد هذه الاخيره هذا ما يسمى بالفن. وبذلك يكون الفن اداة لكشف كل ما هو غامض في الغرض غني هو كشف الاسئلة التي اخفتها الاجابات وفي احيان اخرى مصدر كل الهام كما قال الفيلسوف اليوناني سينيكا Senéca. وفي اعمال اخرى الفن مكمل لما لم يكتمل في الطبيعه فالفنان يمنح معرفة بنهايات الاشياء من مخيلته بنهايات الطبيعه الغير محققة ويتجلى ذلك في اعمال السيرياليين التي تعطي نهايات اخرى بعناصره من الطبيعه بحد ذاتها. الفن في احيانا اخرى نرى انه الجهد الدؤوب والتركيز المبذول حسين جمال زهره ما لكن ذلك لا ينجح ابدا ليس للفنانين وان كان على مقدره القدره في الخلق كخالقه.و من وجهة نظر اخرى ليس الفن ان نعيد خلق او تجسيد ما نراه في الطبيعه الأم وان صح التعبير أن نجعل العناصر الموجودة في الطبيعه مرئية فليس للطبيعة جمال حسي الا اذا رصدت اطار فني. فالفن ابدا لم يكن مرآة للواقع بل هو وسيله لتشكيله. من كل هذا من نرى انه لا تعريف ثابت للفن. لكن مفهوم الفن الذي لم نستطع ان نحدد مفهوما ثابتا له فقد قسم حسب مجموعه المهارات المستعمله إلى أقسام:

LAROUSSE1984



• فن العمارة:

الشكل "1"

• النحت:



الشكل "2"

• الرسم :



الشكل "3"

• الموسيقى:



الشكل "4"

• الأدب:



الشكل "5"

• المسرح:



الشكل "6"

• السينما:



الشكل "7"

أما ما سوف نتطرق إليه فهو الفنون البصرية و هي الفنون التي ترتبط او تتعلق بالبصر من اجل إدراكها وتقديرها مثل التصوير الفوتوغرافي والأفلام والمنحوتات والرسم بشكل عام من مجموع الفنون التشكيلية, اد ظهر مفهوم الفن المرئي بعد الحرب العالمية الثانية للإشارة إلى الإدراك البصري, ويعد الرسم الذي يمكن ملاحظته من خلال الأصباغ التي يتم استعمالها على سطح ما, او الصور الفوتوغرافية الفوتوغرافية التي تعتمد على تسجيل أنماط الضوء باستخدام وسط حساس مثالين رئيسيين لهذا النوع من الفن من هنا نتطرق إلى الإمعان في الفن التشكيلي والتوسع في تعريفه وأنواعه.

2. تعريف الفن التشكيلي:

الفنون التشكيلية هي مجموعة من التخصصات القائمة الإنتاج الفني والتعبير عنه بالخطوط والأشكال والألوان ، بهدف إعطاء الأشياء التعبيرية انطباعات جمالية

1.2. الرسم:

يقوم به الفنان بنقل الواقع او ما يدور في.... عن طريق الخطوط و الالوان و الأشكال المختلفة كما ان الرسم يمكن الفنان من خلاله ان يترجم ما في داخله. يسمح للفنان ان يستخدم فيه الشمع او اقلام الرصاص او اقلام الالوان المختلفه وغيرها...



الشكل "8"

2.2. النحت:

هو التشكيل من مادة خام كالحجر او الطين او الخشب ومن انواعه النحت البارز على سطح مستوى، النحت الغائر وهو الذي يقوم فيه بالحفر على سطح مستوى فيكون الشكل غائر، وهناك النحت الثلاثي الأبعاد كالتماثيل التي يمكن رؤيتها من جميع الاتجاهات ويسمى بالنحت الميداني...



الشكل "9"

3.2. الفن الجداري:

وهو كل ما يشمل الأعمال الفنية المحفورة او المرسومة او الفسيفساء وهي عبارة عن جمع قطع صغيرة وعمل لوحه فنية معبرة ذات ألوان جميلة وجذابة ومتناسقة .



الشكل " 10 "

إلى ما من ذلك أنواع الفن التشكيلي و قد تميز هذا الأخير بمراحل سمية كل منها حسب خصائصها منها:

• المدرسة الواقعية :

المدرسة الواقعية في فن التشكيلي هي نوع يحول كل شيء في الواقع والطبيعة إلى أعمال فنية حقيقية ، لأنها رصد شامل للحالات المسجلة التي تتطلبها الظروف السياسية والاقتصادية والدينية لتلك الحقبة تنقل الواقع بأمانة في لوحات فنية من المجتمع كما تفعل الكاميرا في وقتنا الحالي.



الشكل "11"

• المدرسة الانطباعية:

في هذه المدرسة ، يعمل الفنان في الهواء الطلق بدلاً من غرفة مغلقة ، لأنه يستطيع رسم نفس المشهد في أوقات مختلفة لإظهار التغييرات في الألوان ودرجة تأثيرها على المناظر الطبيعية. من أشهر روادها: Gustave Courbet "12"



الشكل "12"

• المدرسة الوحشية :

استعملت الألوان الصافية و البسيطة و قد كان المتوحشون مهتمين بالضوء المتجانس والبناء المسطح. تم تكوين أسطح ألوانها بدون استخدام الظلال والضوء ، أي بدون استخدام قيم الألوان. كان يشبه إلى حد ما رسمًا بدائيًا من روادها هانري ماتيس.



الشكل "13"

- المدرسة التكعيبية :

من روادها بابلو بيكاسو غيرت مفهوم الفن السائد آنذاك حيث اتجهت إلى أسلوب مختلف يسجل ما تراه العين محورا و يبرز جوهره اعتمادا على الأشكال الهندسية البسيطة.



الشكل "14"

- المدرسة المستقبلية :

هي محاولة لتجسيد العصر الحديث و محاولة تجسيد كل ما فيه من حركة بصريه وسرعة في التنفيذ.



الشكل "15"

3. التصميم:

يمكن أن يُعرف فن التصميم بأنه عملية إعادة تشكيل و صياغة الأفكار لتطبيقها على أرض الواقع ، و يتم صياغة هذه الأفكار من خلال دراسة كافة جوانب الفكرة ، و إدخالها حيز التنفيذ ، و إنشاء تصوير مبدئي حول الشكل الذي ستخذه على الواقع ، و يجب إدراك كافة الجوانب التي ستؤثر فيها هذه الفكرة عند الشروع بتنفيذها عملياً.

التصميم هو عملية التكوين والابتكار ,أي جمع عناصر من البيئة ووضعها في تكوين معين لإعطاء شئ له وظيفة أو مدلول والبعض يفرق بين التكوين والتصميم على أن التكوين جزء من عملية التصميم لأن التصميم يتدخل فيه الفكر الإنساني والخبرات الشخصية.

التصميم هو عملية إبداعية تجمع بين الجودة المادية للمنتج والاعتبارات الجمالية له ، من أجل الحصول على منتج نهائي ، تتطوي العملية على توحيد عوامل مثل التكنولوجيا والتسويق والمبيعات وإعادة التدوير ، من أجل تكوين منتج قيمة تجارية متوازنة للمنتج سواء من الناحية المادية او القيمة الجمالية.

كما انه يمكن ان يعرف على انه مجموعه من الانتاجات التطبيقية الجماليه التي تهدف الى البحث عن اشكال جديده تتكيف مع وظيفتها وهو مرادف ايضا لكل انتاج جمالي حديث ووظيفي

كما ان للتصميم مجالات عديدة منها:

1.3. تصميم المحيط:

تأثير الفضاءات الداخلية والخارجية. العامه والخاصه الحدائق حدائق التسليه تهيئه المساحات تهيئه حدائق لعب الاطفال.

2.3. تصميم الاشياء:

منها الحرفيه والصناعيه الاثاث الاضاءه الطاولات النقل.

3.3. تصميم الازياء:

تصميم الملابس والمجوهرات والحلي القبعات تصميم قصات الشعر الاحديه الحقائب.

4.3. تصميم الجرافيك:

الاتصال البصري الإشهار الميديا الملصقات الشعارات المطويات بطاقات الدعوة الرسومات التوضيحية واجهات مواقع الانترنت ...

[HTTPS ://AR.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/%D8%A8%D9%88%D8%A7%D8%A8%D8%A9:%D8%AA%D8%B5%D9%85%D9%8A%D9%85/%D9%85%D9%82%D8%AF%D9%85%D8%A9](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D9%88%D8%A7%D8%A8%D8%A9:%D8%AA%D8%B5%D9%85%D9%8A%D9%85/%D9%85%D9%82%D8%AF%D9%85%D8%A9)

4. تصميم الجرافيك:

أما عن هذا الأخير فهو احد الطرق الإبداعية التي تختص بإيصال الرسائل من خلال مجموعه العناصر البصرية التي تمثل أفكارا مرئية للجمهور. التصميم الجرافيكي هو عبارة عن تخصص يقوم على استعمال مجموعه من العناصر التي تساعد على خلق عمل تواصل فني مطبوع على سطح ثنائي الأبعاد ومعرض على واجهه مسطحة وذلك انطلاقا من مجموعه من الوسائل الجرافيكية سواء كانت رموزا خطوطا حروفا الى غير ذلك من التقنيات البصرية والانتاجات الفنية المرئية.

ينقسم مجال التصميم الجرافيكي الى مجموعه من الاقسام التي نذكر منها تلفزيوني تصميم المواقع الفيديو انتاجات الاعلانات الدعائية اذا غيري ذلك مجال من هذه المجالات حدد نوعا خاصا مصممين الذين يمكنهم التأقلم هذا المجال فمثلا مصمم الفوتوشوب يجب ان يكون قادرا على استعمالها هذا البرنامج حتى يتمكن من التعديل على الصور المختلفة من اجل الوصول الى الصورة المطلوبه التي ستساهم بشكل كبير في اصاله متضمنه داخلها

1.4 مصمم الجرافيك: هو الشخص الذي يمكنه التعامل مع الرموز والألوان وجميع الأمور التي لها علاقة رسومات شعارات من خلال الاستعانة بالبرامج المتخصصة في ذلك ومن اجل الوصول إلى النتيجة المرجوة. يجب عليه إتقان مجموعة من البرامج المتخصصة إلى امتلاك الإبداع الفني الذي يمكنه من التعامل مع هذه العناصر البصرية من اجل تحويلها من عناصر تجريدية بسيطة إلى عمل فني مبدع واضحا يوصل رسالة مرجوة.

2.4 مصمم الكتب والمطبوعات والجرائد: هو من يعمل في دور النشر و يجب عليه إتقان البرامج المتخصصة في التعديل على المجلات وإنشائها.

3.4 مصمم الميديا: وهو مصمم يقوم باستخدام البرامج المتعلقة بالتصميم على المواقع كم مواقع التواصل الاجتماعي يحتاج أن يكون هذا المصمم على دراية بالتعامل مع المؤثرات البصرية التي يجب عليه استعمالها

باختلاف في مجالات تصميم الجرافيك تختلف الانتاجات وأيضا في هذا المجال فمثلا:

تصاميم الهوية البصرية ما هي الانتاجات التي تتعلق برسم التصورات التي يريد منها المنتج ان تعلق في ذهن المستهلك وتميز صاحب المنتج عن باقي منافسه فيدرس المصمم خلال هذا النوع من المنتجات الروابط العاطفية التي تجمع المستهلك بالمنتج لأنها الأكثر إقبالا واستهلاكاً فينتج من خلالها المصمم رابطته بين المنتج.¹

كما يقوم التصميم الجرافيكي على مجموعة من الأسس و هي كالتالي:

DESIGN-OMAN.COM/%D8%AA%D8%B5%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%85-

%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%88%D8%B4%D9%8A%D8%A7%D9%84-

%D9%85%D9%8A%D8%AF%D9%8A%D8%A7/

5. العناصر الأساسية في تصميم الجرافيك:

1.5. التوازن Balance :

عندما يقوم المصمم بعمل أي ترتيبات لعناصره ، يجب عليه أن ينقل إحساسًا بالاستقرار والتوازن للجمهور من خلال توازن الأشياء والعناصر والألوان والقيم. التوازن هو أحد الخصائص الأساسية لتقييم عمل فني مصمم واكتساب نوع من القبول النفسي عند رؤيته. إنه يعادل الشعور بالخط العمودي على الخط الأفقي ، لأنه شعور. يقف الشخص في وضع وسيط عموديًا ويتوازن على أرض مستوية. إن مفهوم التوازن ليس مجرد توازن جسم أو شكل في فراغ ، بل هو توازن جميع الأجزاء والعناصر في تصميم الفضاء الطبقي ، لذلك ينقسم التوازن إلى ثلاثة أنواع:

- التوازن المحوري
- التوازن الإشعاعي
- التوازن الوهمي

1.1.5. التوازن المحوري :

يحدث التوازن في هذا النوع عن طريق محور مركزي واضح قد يكون أفقياً أو رأسياً أو كلاهما معا حيث تتواجد قوى متماثلة في كل جانب من جانبي الصورة ، وهو بذلك يحقق نوعاً من التماثل أو ما يسمى symmetrical balance ، وهذا يعد من أبسط أنواع الاتزان تحقيقاً في العمل الفني.¹



WWW.BAIANAT.COM/AR/BOOKS/GRAPHIC-DESIGN/BASICS-OF-DESIGN

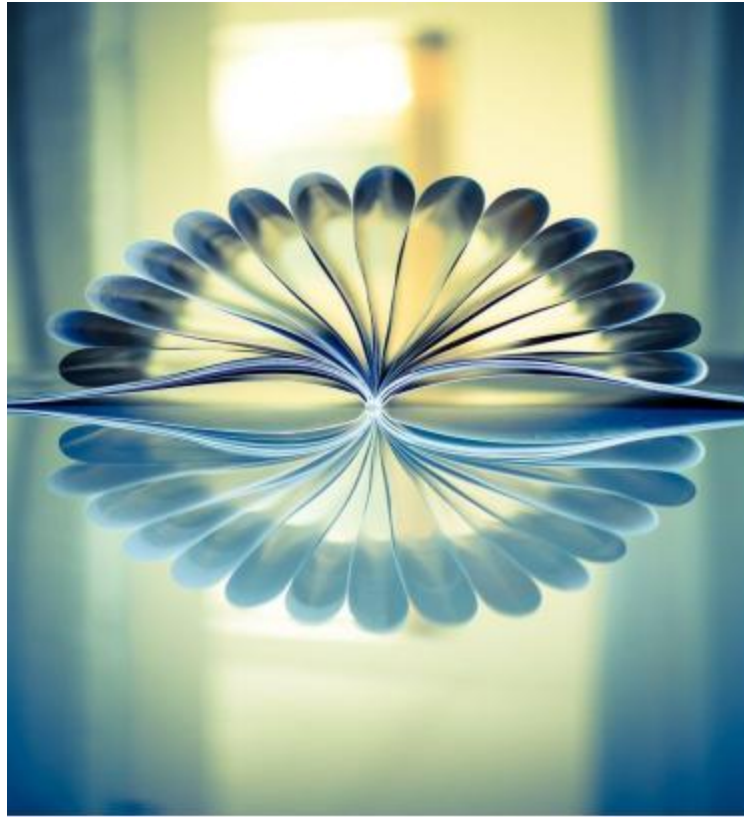
الشكل "16"



الشكل "17"

2.1.5. التوازن الإشعاعي radial balance :

يحدث التوازن بالدوران حول نقطة مركزية يكون الشكل الذى يخضع فى تنظيمه لهذه المركزية ذو حركة دائرية.



3.1.5. التوازن الوهمي :

يحدث التوازن عن طريق التحكم فى مجمل الجاذبيات البصرية عن طريق الإحساس بتعادل قوى الجذب والتنافر فى العمل الفنى بصورة غير منتظمة وهو مختلف عن الاتزان المحوري والاتزان الإشعاعي من ناحيتين:

- الأولى :عدم الوجود الفعلى للمحاور او المركز البؤري بل يؤكد التناسب بين جميع عناصر التكوين.
- الثانية :أنه يعنى تضاد العناصر التي تختلف أكثر مما تتناظر ، فيمكننا أن نعادل مساحة حمراء صغيرة ذات إشعاعية بصرية لونية مؤثرة بأخرى كبيرة زرقاء فى مكان آخر من التصميم.¹

WWW.BAIANAT.COM/AR/BOOKS/GRAPHIC-DESIGN/BASICS-OF-DESIGN



الشكل "18"

التوازن من الخصائص الأساسية التي تلعب دورا هاما في جماليات التكوين أو التصميم حيث يحقق الإحساس بالراحة النفسية حيث النظر إليه ، ويسعى المصمم نحو تحقيق الاتزان في تنظيم عناصر عمله الفني ليس لأنه أسس فنية فحسب ، ولكن لأنه من أسس الحياة.

ينبغي على المصمم أن ينقل للمشاهد الإحساس بالاستقرار والتوازن في عمله الفني المصمم فنحن لا نشعر كثيرا بالراحة عندما ينعدم التوازن في تنظيم أو ترتيب الأشياء من حولنا ، فالمشاهد دائما يبحث عن نوع العلاقة المتزنة التي تعطيه الوحدة الجمالية للأشياء.

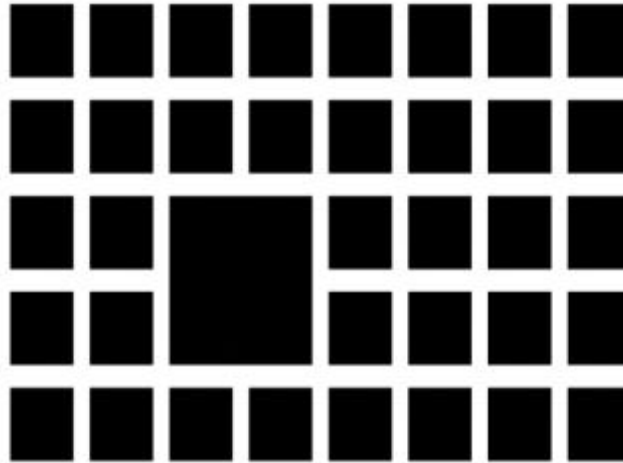
2.5. التباين Contrast :

التباين من المبادئ المهمة جدا ولا غنى عنها في العمل الفني المصمم ، والتباين يعنى الاختلاف في عناصر التصميم أو خاصية من خواص كل عنصر بطريقة تجعل التصميم لافتا للنظر.

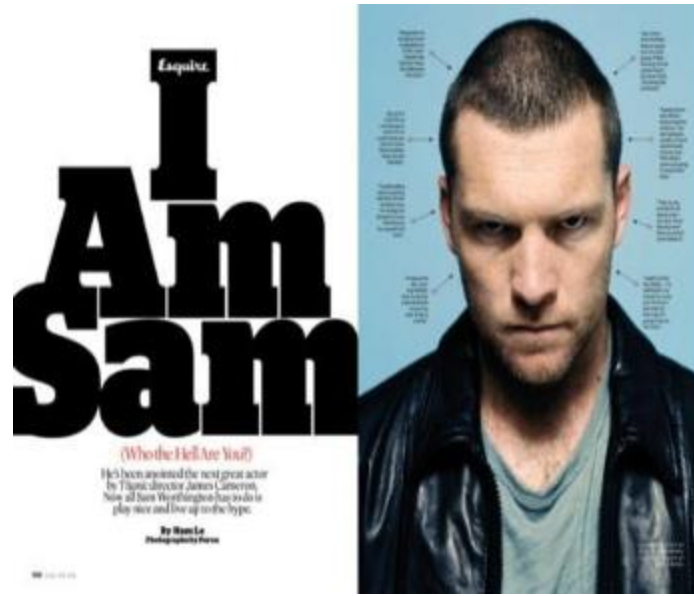
ونلاحظ التباين بشدة في الطبيعة فنجد في اختلاف ألوان الثمار عن اشجارها.

1.2.5. أنواع التباين :

-تباين من خلال الحجم :

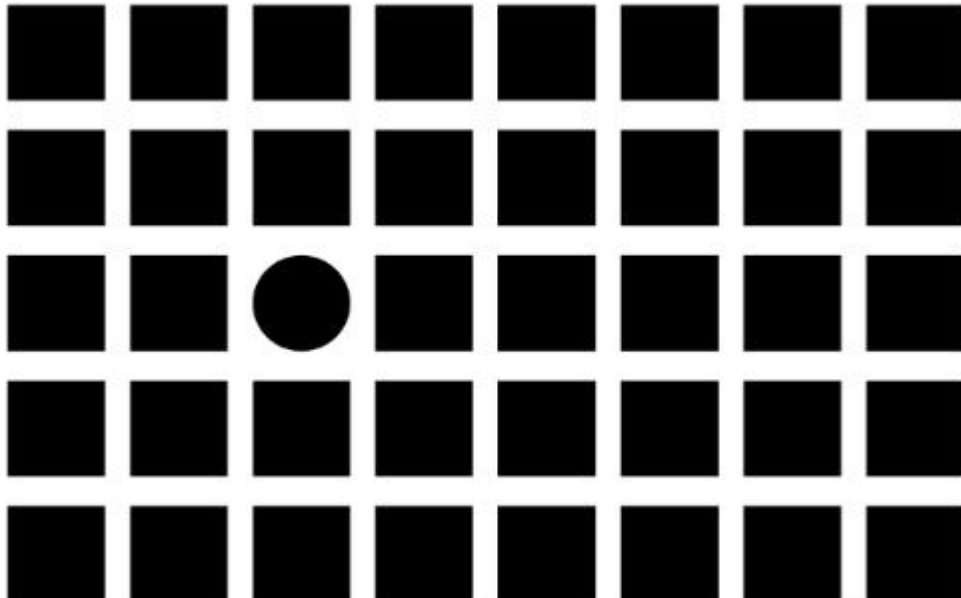


الشكل "19"

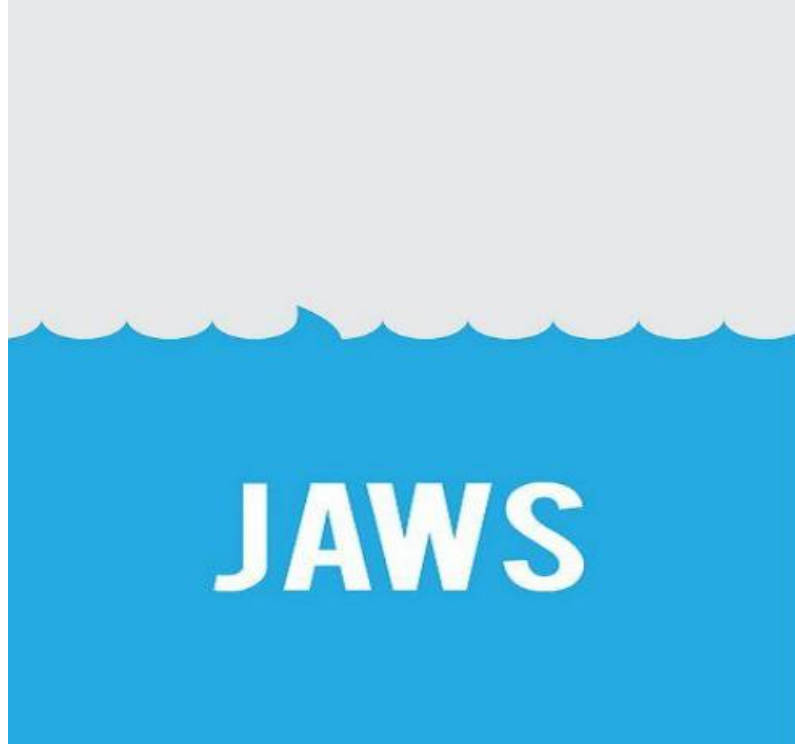


الشكل "20"

-تباين من خلال تغيير الشكل:

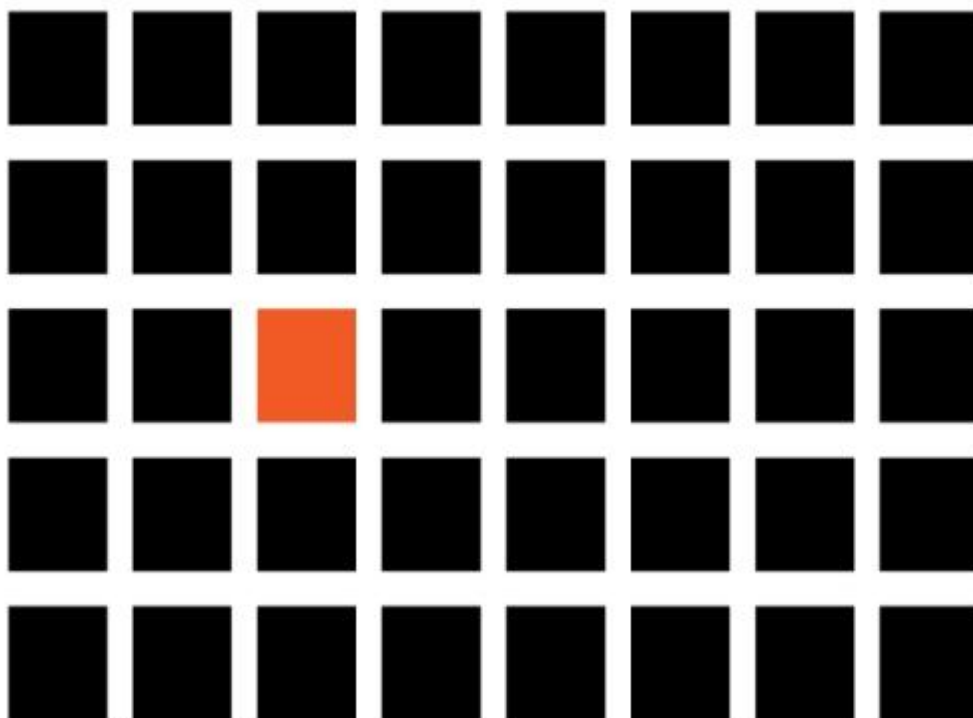


الشكل "21"



الشكل "22"

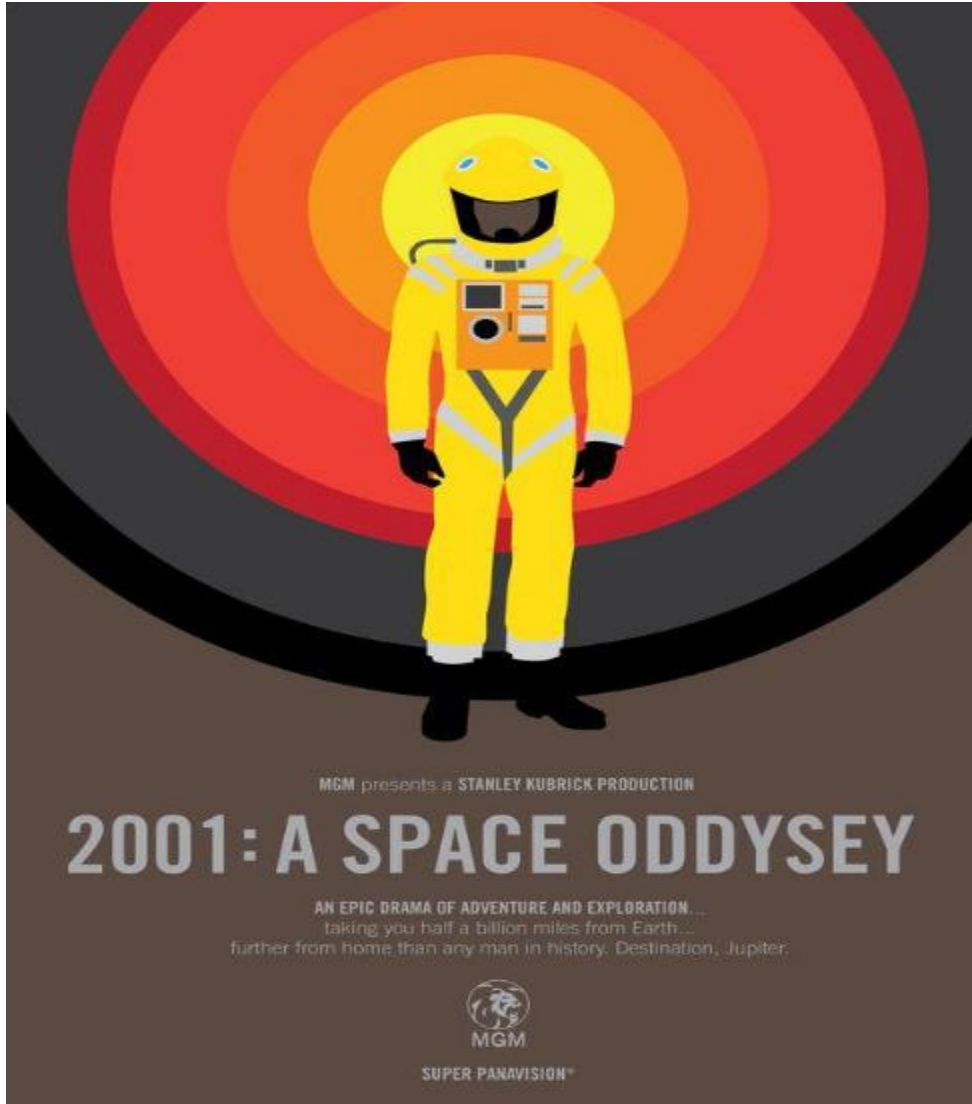
-تباين من خلال اللون:



الشكل "23"



الشكل "24"

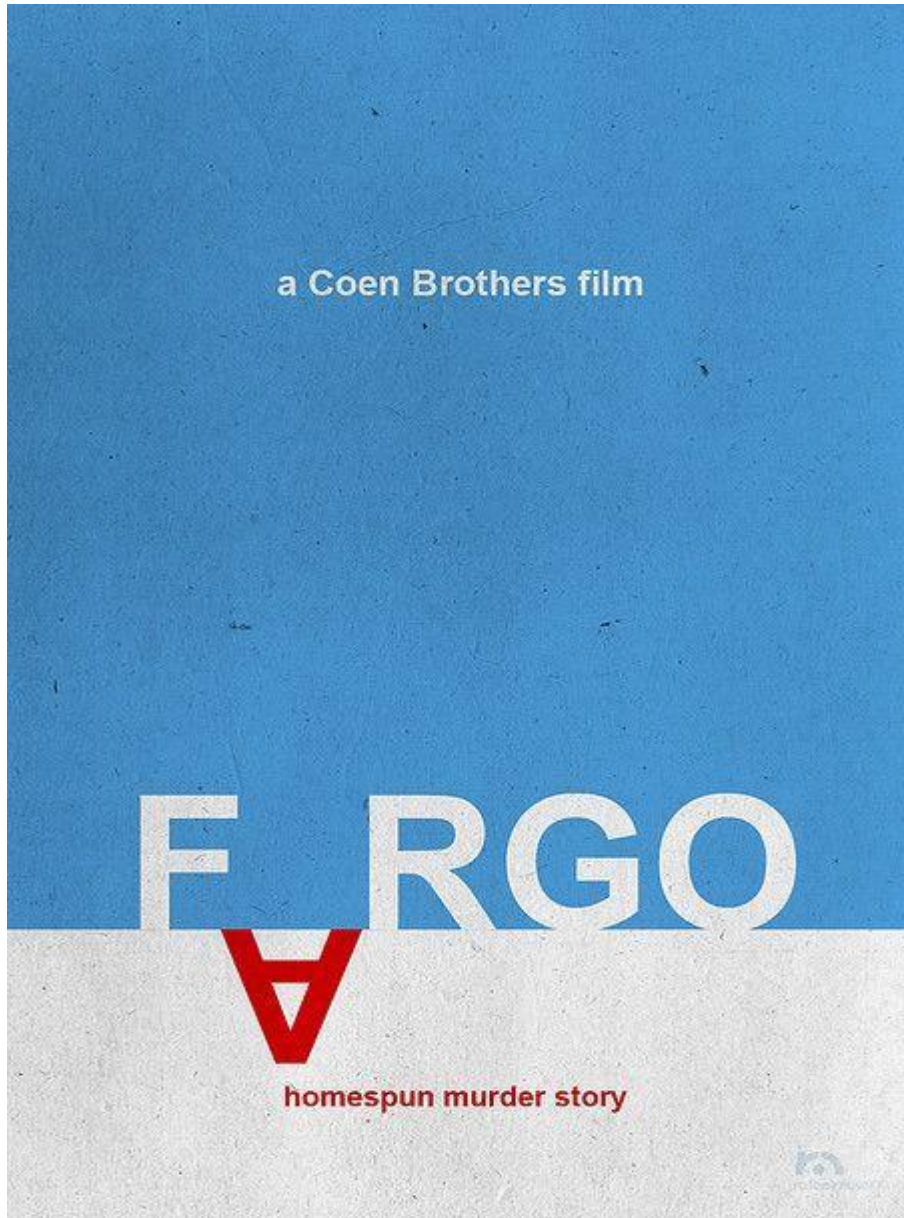


الشكل "25"

-تباين من خلال الاتجاه:

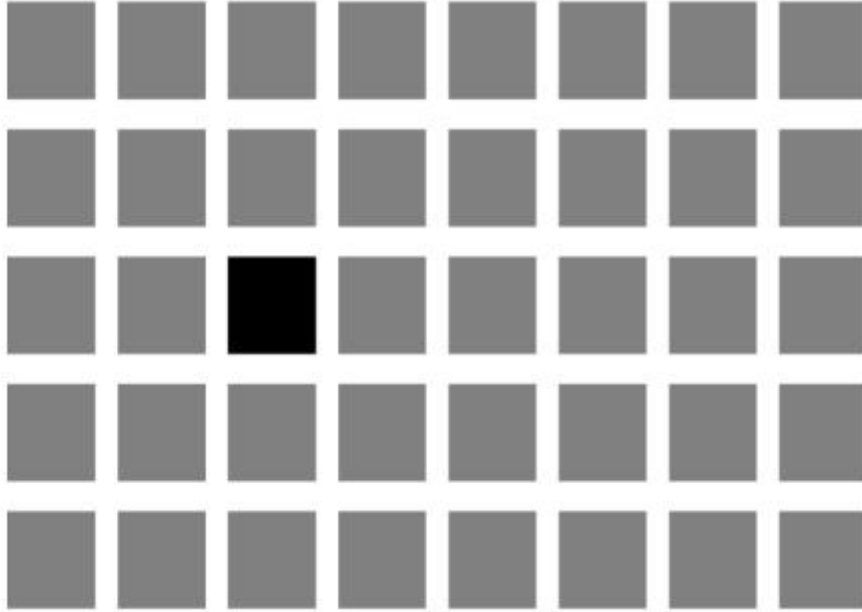


الشكل "26"



الشكل "27"

-تباين من خلال تغيير الشفافية وتركيز العناصر:



الشكل "28"



الشكل "29"

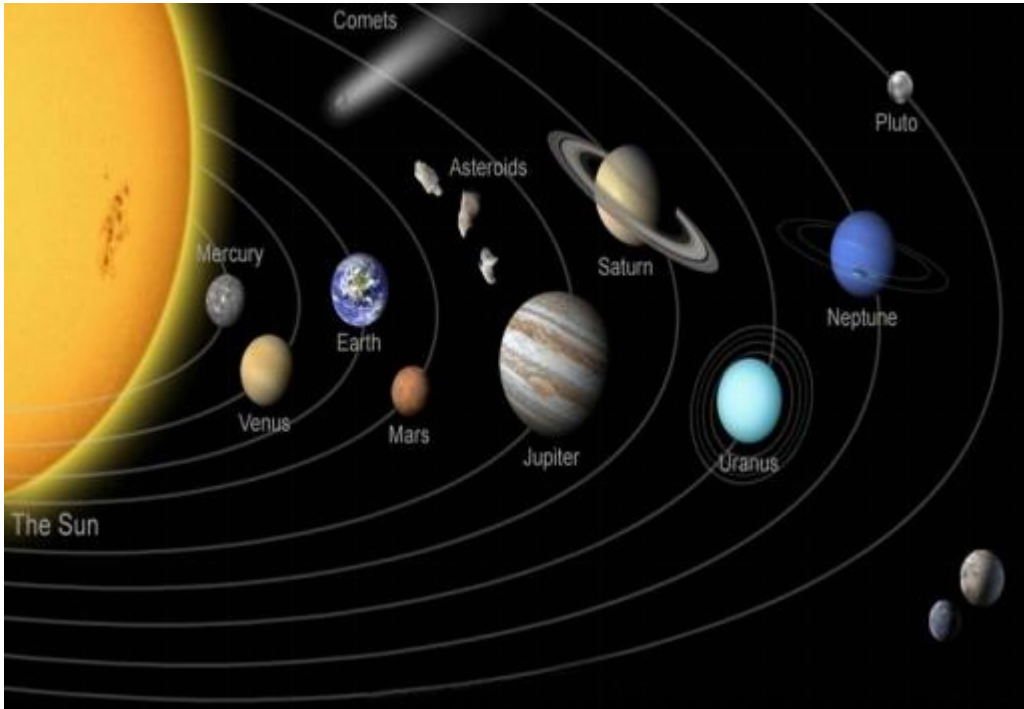
3.5. الوحدة Unity :

الوحدة من المتطلبات الرئيسية لأي عمل فني مصمم ، بل وتعتبر من أهم المبادئ لإنجاحه من الناحية الجمالية ، ويعني مبدأ الوحدة في العمل الفني المُصمم أن ترتبط أجزاؤه فيما بينها لتكون جميعها وحدة واحدة فمهما بلغت دقة الأجزاء في حد ذاتها فإن العمل الفني لا يكتسب قيمته الجمالية بغير الوحدة التي تربط بين أجزائه بعضها ببعض الآخر ربطا عضويا وتجعله متماسكا .



الشكل "30"

وقد توصل إلى مبدأ الوحدة في تصميم الأعمال الفنية من خلال التأمل وإدراك الطبيعة والحياة فعلى سبيل المثال المجموعة الشمسية هي نظام له كليته ووحدته واتساقه ، فهي ليست مجرد مجموعة من الكواكب مترابطة بجوار بعضها البعض ، بل مجموعة اتخذت لنفسها محورا واحدا يجمعها وهي تدور حول الشمس بنظام خاص ، فارتبطت علاقاتها ودورانها في الفراغ بفعل الجاذبية ، وكذلك دوران الأرض حول نفسها مما يجعل حركة النهار والليل دائمين.



الشكل "31"

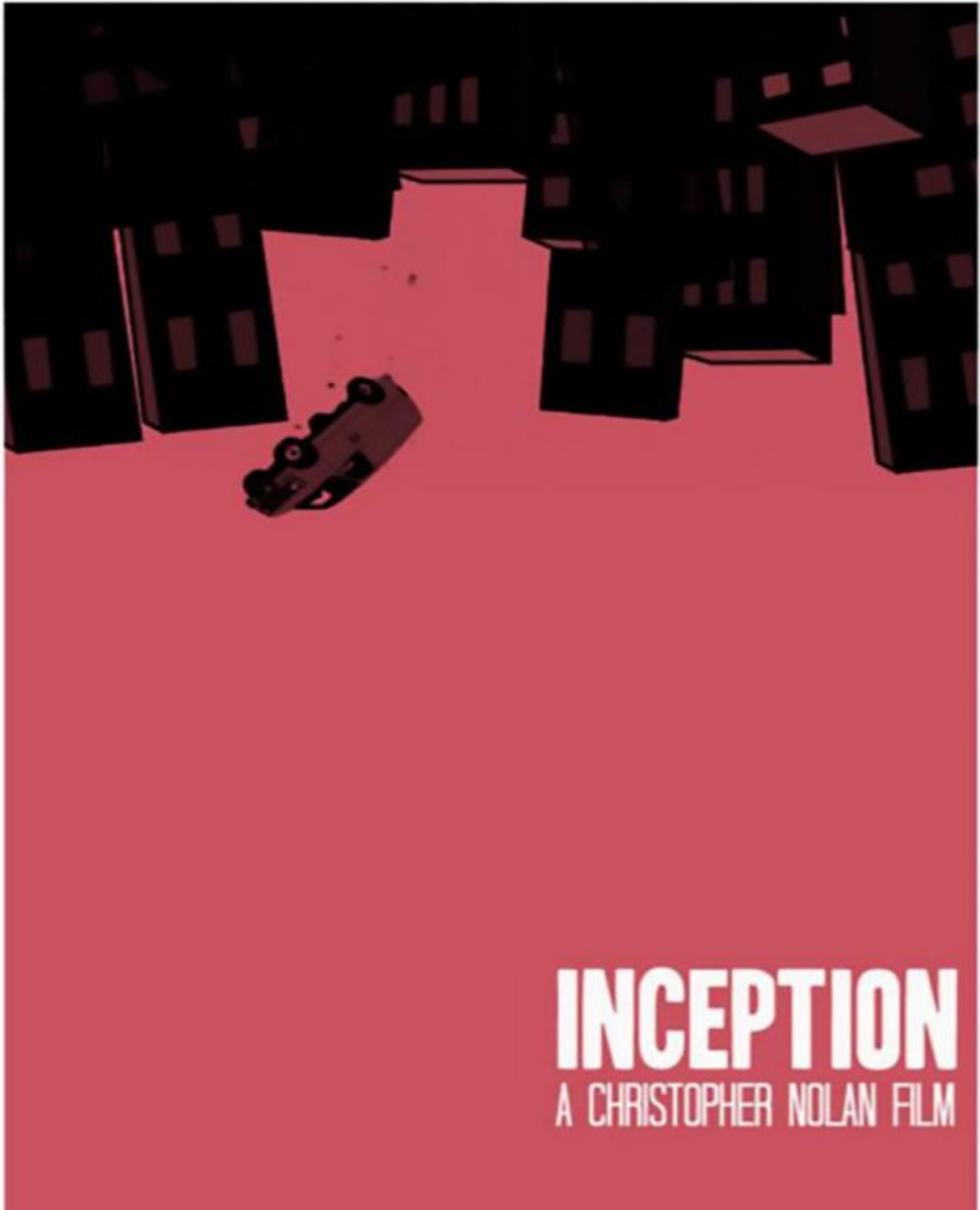
من تلك المفاهيم للوحدة العضوية للحياة يتحتم على العمل أن يتحقق فيه نوع من الوحدة ، فالعمل الفني سواء كان تصميميا أو تكوينيا يبتعد أو يقترب من الكمال أو الجمال بقدر ما تترايب أجزائه بمثل هذا الترابط الذي أشير إليه في الحياة . فالوحدة في التصميم أو التكوين تعني نجاح الفنان أو المصمم في تحقيق علاقة الأجزاء بعضها مع بعض وعلاقة كل جزء بالكل .

4.5 الإيقاع Rhythm :

إن مفهوم الإيقاع يعني في جوهره حالة من حالات التغيير ، ويعتبر الإيقاع مجال لتحقيق الحركة ، والإيقاع بصورة المتعددة مصطلح يعني تردد الحركة بصورة منتظمة تجمع بين الوحدة والتغيير ، فالحياة والكون بكل مظاهرها يخضعان

لعاملين رئيسيين هما الحركة والتغيير اللذين يمثلان السمة الأساسية التي تحكم انتظام العلاقات والاشكال فى الطبيعة او الاعمال الفنية .

فالإيقاع هو قانون الحياة الذي ينظم حركتها واستمراريتها ، فهو القانون الذي يجمع بين السكون والحركة والتغير والثبات .وعندما يحاول الفنان المصمم تحقيق الإيقاع ، فإنه يضيف الحيوية والتنوع وجماليات النسبة القائمة على التوازن داخل نظام التصميم.



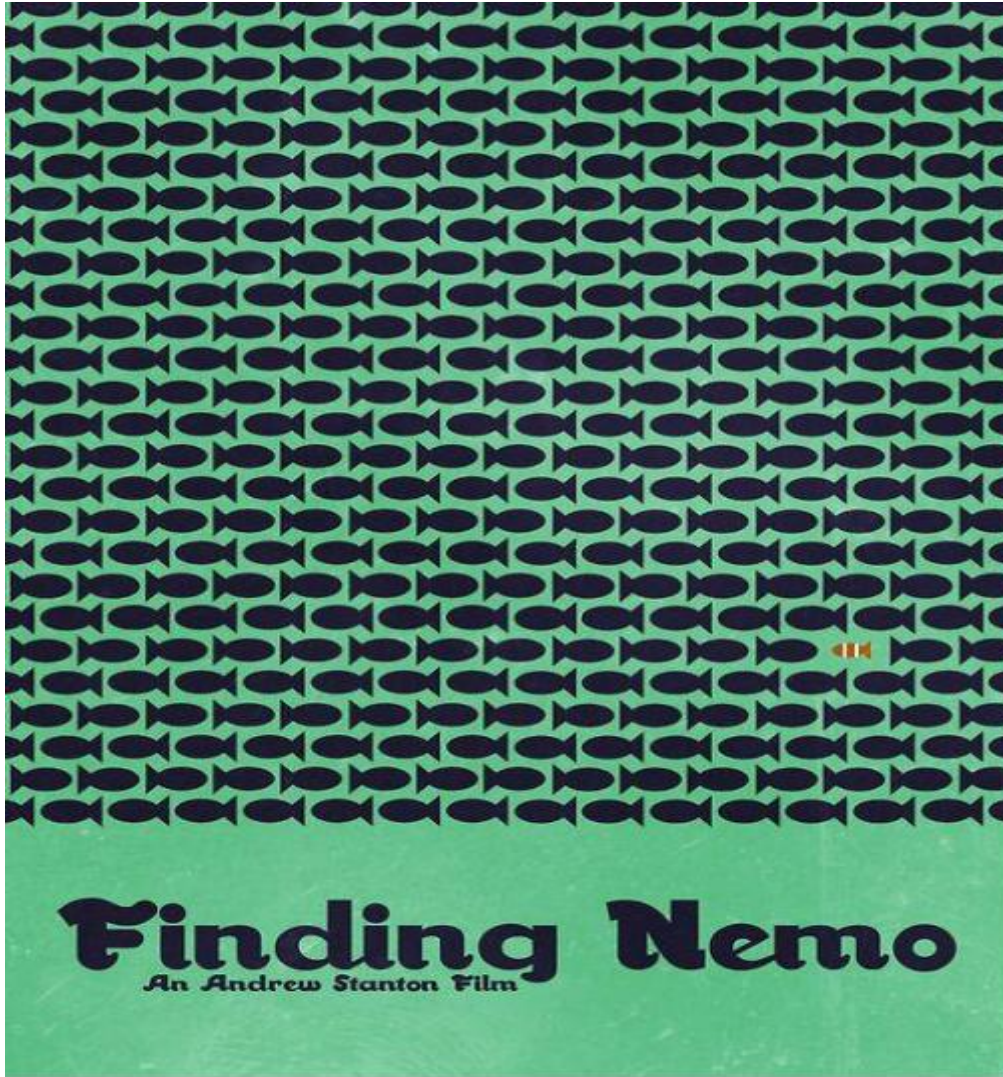
الشكل "32"

فالإيقاع هو تنظيم الفواصل الموجودة بين وحدات العمل الفني ، وقد تكون هذه الفواصل بين النقاط والخطوط والمساحات او الاشكال او الالوان او بترتيب درجاتها أو تنظيم اتجاهات عناصر العمل الفني (وهذا مفيد ايضا فى المجالات القائمة على الحركة مثل الموشن جرافيك).

1.4.5. أنواع الإيقاع :

-الإيقاع الرتيب :

وهو الذي تتشابه فيه كل الوحدات والمسافات تشابها تاما من جميع النواحي، وتكرر فيه الوحدات التي يتشكل فيها الإيقاع بشكل منتظم دون أى اختلاف.



الشكل "33"

-الإيقاع غير الرتيب :

تتشابه فيه جميع المسافات التي بينهما ولكن تختلف الوحدات عن المسافات شكلا او حجما أو لونا أى تنكسر حدة الرتابة فى التنظيم مما يحقق إيقاعا غير رتيب.



الشكل "34"

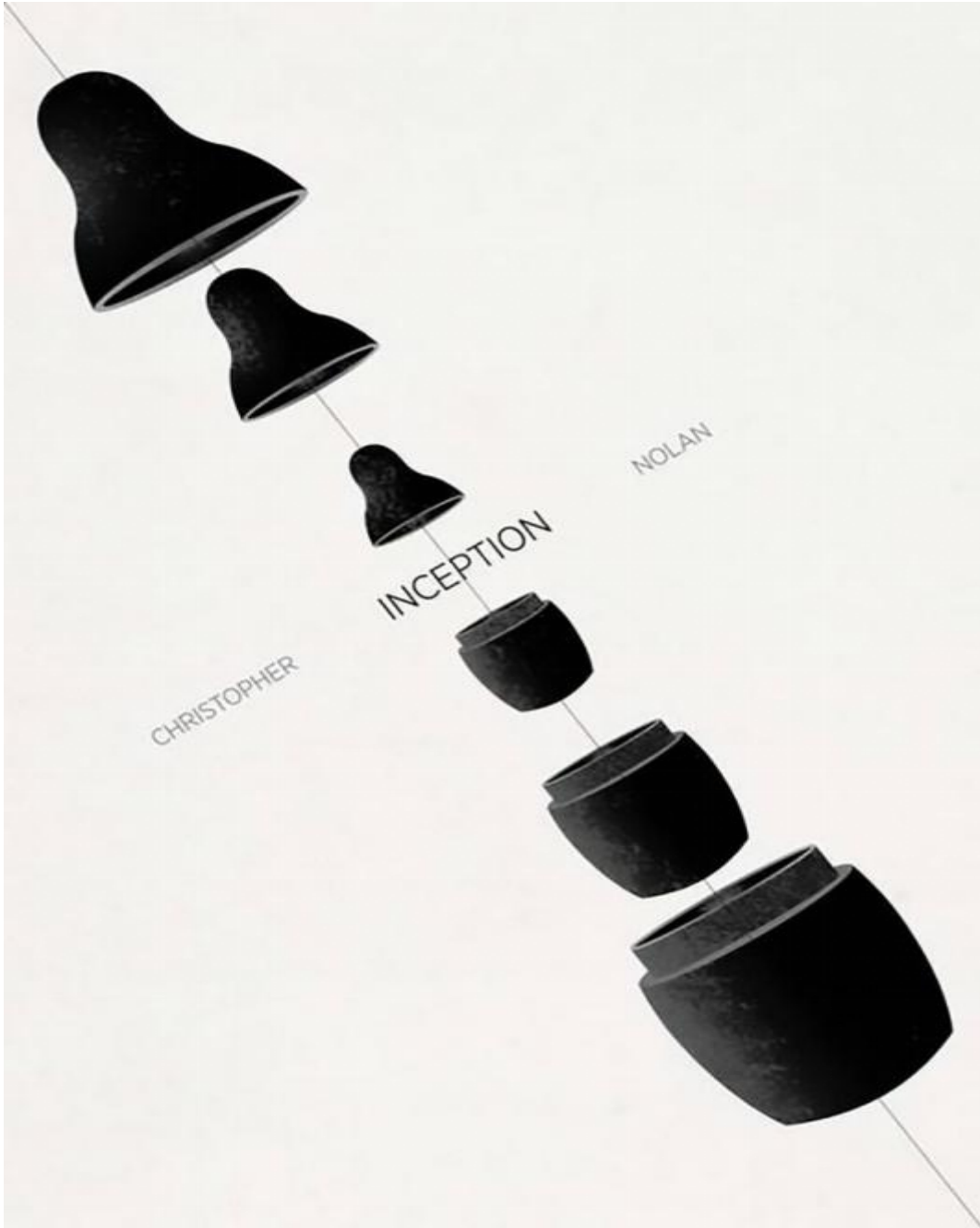
-الإيقاع المتناقص والمتزايد :

تتناقص فيه المساحات تدريجيا مع ثبات المسافات بينها أو تتناقص المسافات تدريجيا مع ثبات مساحة الوحدات أو تتناقص مساحة الوحدات والمسافات معا تناقصا تدريجيا بينما يحدث العكس فى الإيقاع المتزايد ، ويتوقف ذلك على الجانب الذي ننظر منه إلى الوحدات و نظم تكرارها.

نفس المرجع السابق⁷



الشكل "35"



الشكل "36"

الإيقاع الحر :

تختلف فيه شكل الوحدات عن بعضها اختلافا تاما ، كما تختلف المسافات عن بعضها اختلافا تاما أيضا وفيه يخضع الفنان المصمم في ترتيب مفرداته وعناصره وصياغتها لنظم خاصة تقوم عليها نسق التكرار التي يتوقف على ثبات الوحدة او المسافة او كليهما معا ، ويكون للفنان المصمم الحرية الكاملة في تناول مفرداته المتكررة دون قوالب تنظيمية معينة.



الشكل "37"

وهناك بعض القيم الفرعية التي تبرز الإيقاع بمثابة التنظيمات والصور التي تحقق عنصرى الإيقاع المتصلان دائما وهما الامتداد والزمان.

وهذه القيم الفرعية هي :

- الإيقاع من خلال التكرار.
- الإيقاع من خلال التدرج.
- الإيقاع من خلال التنوع.
- الإيقاع من خلال الاستمرار.

التكرار :

التكرار يؤكد اتجاه العناصر وإدراك حركاتها ، والتكرار يشير إلى مظاهر الامتداد والاستمرارية المرتبطة بتحقيق الحركة على سطح التصميم ذي البعدين.

ويمكن تصنيف التكرار إلى :

- تكرر قائم على ثبات الوحدات وثبات المسافات.
- تكرر قائم على ثبات الوحدات وثبات المسافات مع اختلاف وضع الوحدات.
- تكرر قائم على ثبات الوحدات واختلاف المسافات.
- تكرر قائم على اختلاف الوحدات وثبات المسافات.
- تكرر قائم على اختلاف المسافات واختلاف الوحدات.

التدرج :

يقوم الإيقاع على تنظيم الفواصل من خلال عنصرين هامين هما المسافات والوحدات او الاشكال وتندرج هذه المسافات فى اتساعها مما يؤدي الى سرعة أو بطء الإيقاع.

ويتوقف ذلك على حركة العين بين العناصر على مسطح التصميم ، فالتدرج الواسع عادة يبعث الإحساس بالراحة والهدوء ، وذلك بعكس التباين أو التدرج السريع الذي ينقل العين سريعا من حالة إلى أخرى مضادة لها.

وقد استثمر فناني الخداع البصري على سبيل المثال أسلوب التدرج بشكل فعال في أعمالهم اعتمادا على أنواع التدرج في الإيقاع المتناقص اى التناقص التدريجي مع ثبات حجم الوحدات معا ، ويقال عنه أنه إيقاع متناقص ويحقق الإيقاع المتزايد حجم الوحدات تزايدا تدريجيا مع ثبات حجم الوحدات أو تزايد حجم كل منها تدريجيا معا ، فعندئذ يقال عن هذا الإيقاع بأنه متزايد.

التنوع :

يعتمد كل عمل فنى على تحقيق التغيير والتنغيم الإيقاعى ب، حيث لا يفقد العمل وحدته اى يقوم هذا التنوع على نوع من التنظيم للحفاظ على الوحدة ، فكلما جاء التنوع بين عناصر العمل الفنى.

فالتكرار والتنوع صفتان متلازمتان فى العمل الفنى المعبر ، فلا تضيى وحدته على تنوعه.

الاستمرارية :

التواصل أو الاستمرار صفة أساسية تميز الإيقاع وتحقق الترابط القائم على تكرار الأشكال داخل التصميم.

وتعد صفة الاستمرارية قاسم مشترك يكسب الوحدة تنوعها ويكتسب التدرج انتظامه ويعطى العمل ككل صفة الترابط بين أجزائه.

إن الإيقاع مصدر حيوية التصميم وجمالياته ، بما يثيره من أنماط متغيرة للحركة ، وسببا أساسيا من أسباب فاعليات التأثير الإدراكي فى المشاهد لإدراك الوحدة بين الأجزاء وإدراك التوازن بين عناصر التصميم .

5.5. التناسب Proportionality :

التناسب هو مفهوم يشير إلى أهمية العلاقات بين أجزاء الكيان الواحد على نسب رياضية ، والتناسب بهذا الشكل يمكن اعتباره قيمة عددية معبرة عن كيفية تواجد عناصر التصميم داخل الإطار العام للتصميم .

ويمكن إدراك علاقات التناسب بوضوح بتأمل الطبيعة ، ولو نظرنا مثلا لاي شجرة سوف نلاحظ جذع الشجرة عريض جدا لحمل العصارة إلى باقى أجزاء الشجرة ، وايضا لتثبيتها على الأرض ونلاحظ ايضا ان الفروع نقل نسبتها كلما قلت طبيعة العمليات التي تقوم بها أى قلت فعاليتها بالنسبة لباقي أجزاء الشجرة . نفس الشيء نراه فى الجهاز الدوري للإنسان ، فالشريابين والأوردة تتفرع وتتشعب فى اجزاء صغيره وتتناقص نسبتها بما يتناسب مع الدور الذى تقوم به ، ونلاحظ التناسب



ايضا فى النمو الحلزوني للقواقع والنباتات وفى الكون كله .

الشكل "38"



الشكل "39"

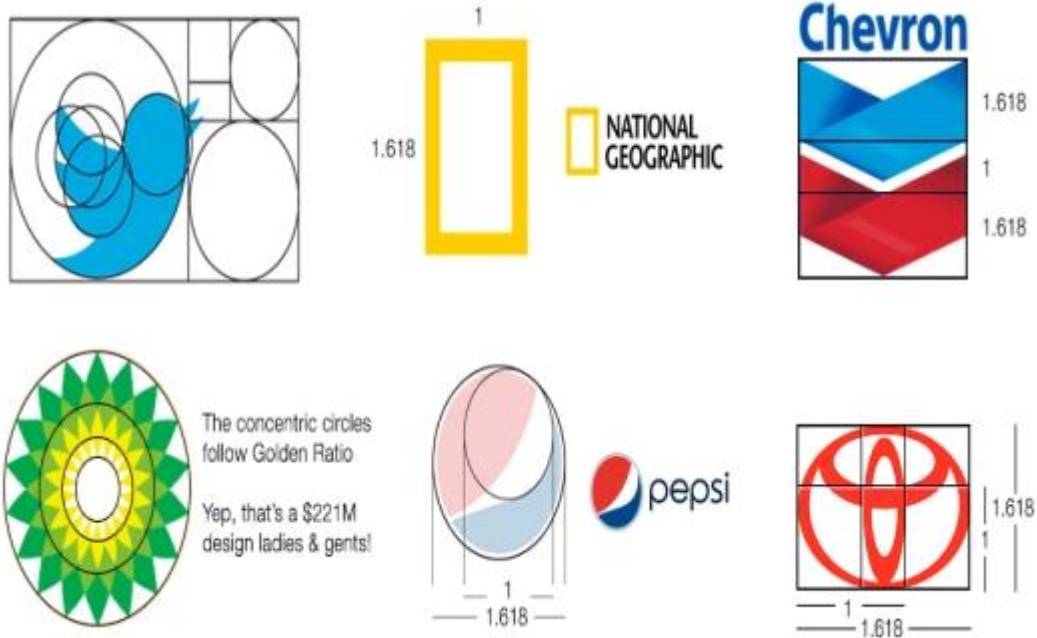


الشكل "40"

استخدام المبادئ الرياضية في الفن والتصميم يساعد العقل البشري على إدراك وفهم العلاقات بين الكتل والفراغات بطريقة يسيرة وسهلة.

ولهذا السبب فإن التماثل symmetry والتوازن balance والتناسب proportion هي من المبادئ الهامة في التصميم.

يستفيد العديد من المصممين من النسبة الذهبية golden ratio أو القاعدة الذهبية golden rule عند تصميم الكثير من المشاريع . وهي نظرية رياضية تقيس التناسب بين عنصرين داخل التصميم وتكون قيمة هذه النسبة 1.618 ، ونلاحظ هذه النسبة في اللوحة المشهورة للموناليزا وايضا في بعض الشعارات المشهورة مثل شعار تويوتا و شعار بيبسي وغيرها من الشركات الكبرى.



الشكل "41"

يستخدم المصممين النسبة الذهبية و المستطيل الذهبي في تصاميمهم مثل صفحات الإنترنت والشعارات والكتب والمجلات وغيرها.

6. السيادة Sovereignty :

تكتسب بعض الأشكال صفة السيادة وبعضها الآخر صفة التبعية . وتتطلب وحدة الشكل أن تسود خطوط ذات طبيعة خاصة أو اتجاه معين أو مساحات ذات شكل خاص أو ملمس معين أو حجم معين وبذلك يكون في التصميم جزءا ينال أولوية لفت النظر إليه دون سواه.

ومركز السيادة في العمل الفني مهما كانت طبيعته هو النواة التي يبنى حولها العمل الفني المصمم.

وهناك العديد من الوسائل التي يمكن بواسطتها أن تقوى مركز السيادة:

- كالسيادة عن طريق اختلاف شكل الخطوط أو شكل عناصر التصميم.
- السيادة عن طريق التباين في الالوان أو درجة اللون.
- السيادة عن طريق حدة أحد أجزاء التصميم.
- السيادة عن طريق الانعزال في أحد أجزاء العمل.
- السيادة عن طريق الحركة أو السكون.
- السيادة عن طريق توحيد اتجاه النظر.

- السيادة عن طريق القرب والبعد



الشكل "42"

7. المحاذاة Alignment :

المحاذاة من المبادئ الأساسية التي تساعد على إنشاء النظام وعمل التدرج البصري داخل التصميم ، فتصبح التصميمات جذابة وسهلة القراءة ومريحة للنظر .

وهناك بعض نصائح مهمة للحصول على تصاميم جذابة من خلال مبدأ المحاذاة:

- تأكد من محاذاة جميع العناصر مع بعضها البعض : بمحاذاة جميع العناصر في التصميم الى اليمين او اليسار او المركز يعطي شعورا بالنظام ، وتساعد على الظهور بشكل أفضل بصريا.



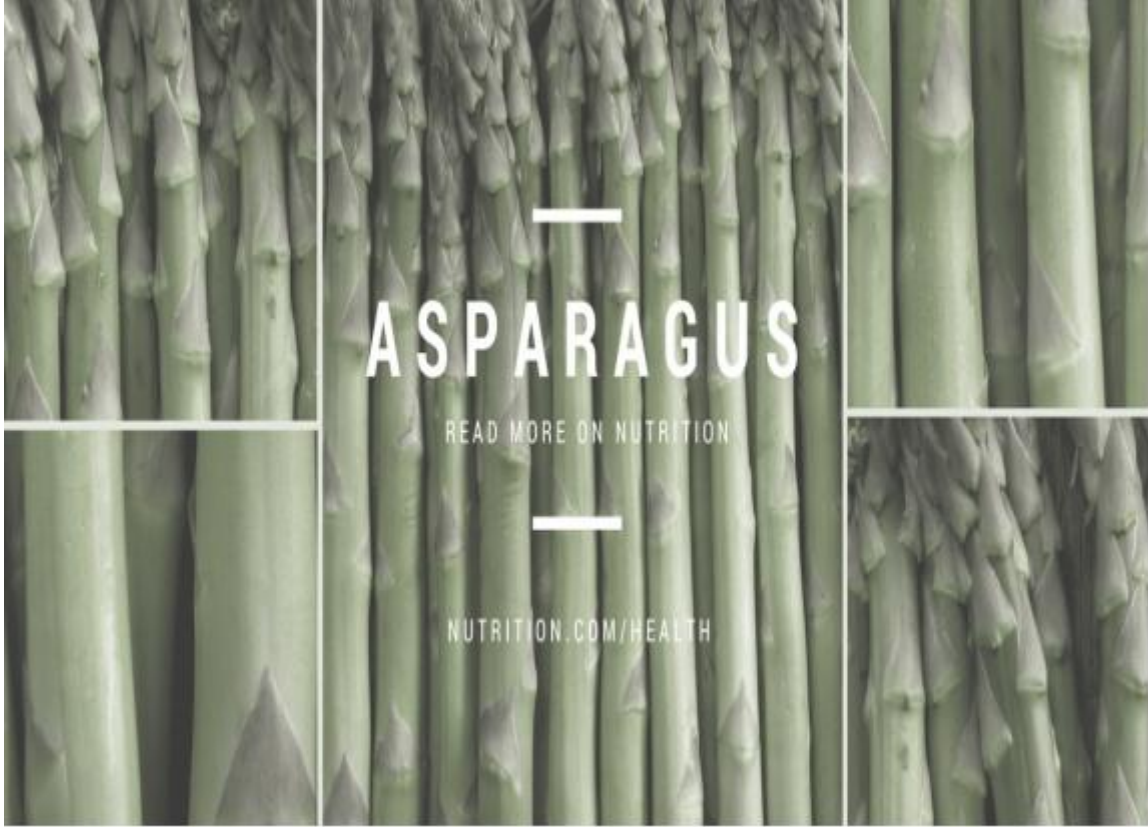
الشكل "43"

- عمل مسافات متساوية بين جميع العناصر : لابد من التأكد أن المسافات التي بين العناصر متساوية عن محاذاتها ، وهذا سوف يساعد على قراءتها بوضوح ، وتحريك العين بشكل مريح في اتجاه المحاذاة.

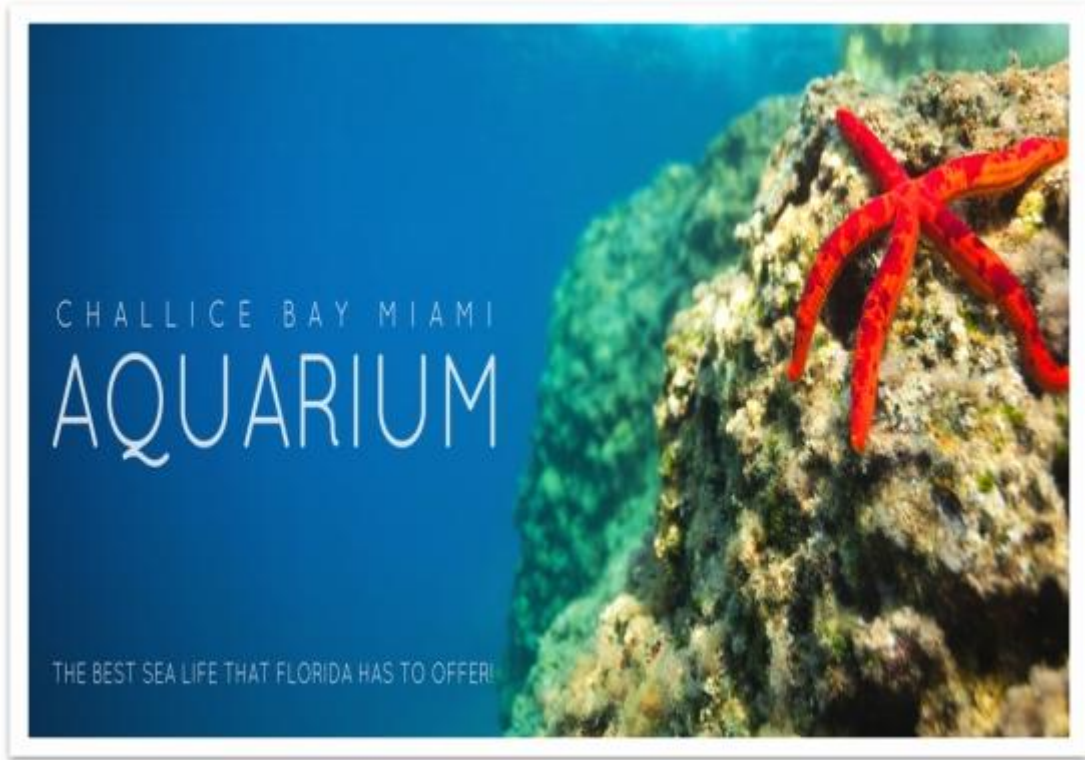


الشكل "44"

- محاذاة العناصر افقيا او رأسيا: يمكننا محاذاة العناصر حول المحور الرأسى والافقى، عند التقاء المحورين يتحقق الاستقرار والتوازن والتناغم بين العناصر .



- محاذاة الكتابات لتناسب الصور: لابد ان تكون محاذاة الكتابات مصممة خصيصا لوضع الصور، فعلى سبيل المثال لو اخترنا صوره وكان الجزء المهم فيها ناحية اليمين، فيمكننا محاذاة الكتابات في نفس الاتجاه وهكذا..



الشكل "45"

- عمل هوامش حول التصميم: ترك هوامش حول محتوى الصفحة يساعد على تركيز العين على هذا المحتوى افضل.



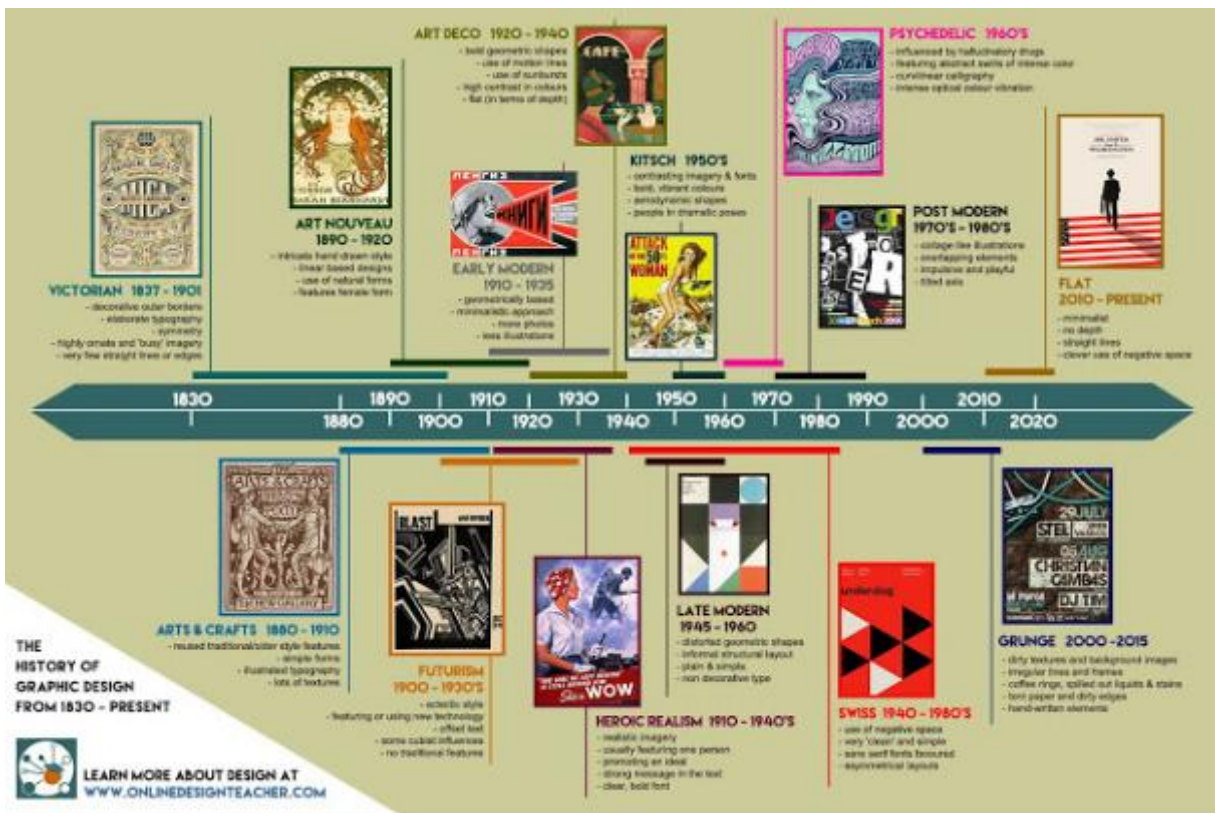
الشكل "46"



الشكل "47"

8. أنماط تصميم الجرافيك:

التصميم الجرافيكي هو اتصال مرئي يستخدم تقنيات وتأثيرات مختلفة تم جمعها عبر العصور , و في ما يلي نذكر أهم الأنماط في تصميم الجرافيك :



الشكل "48"

1.8. الأسلوب الفيكتوري vectorian style:

كان العصر الفيكتوري في بريطانيا في عهد الملكة فيكتوريا ، من عام 1937 إلى عام 1901 ، كانت فترة من المعتقدات الأخلاقية والدينية القوية. أحب الناس في العصر الفيكتوري الأشياء المعقدة والرائعة ، وتم تطبيق هذا التأثير على الهندسة المعمارية والأثاث والتصميم الداخلي والأزياء والطباعة والفن التجاري. تأثر "المظهر" الفيكتوري بعمق بحنينهم إلى الماضي. عناصر التصميم النموذجية للأسلوب الفيكتوري المبكر هي استخدام زخرفية خارجية وطباعة معقدة. يستخدم الاتساق أيضًا على نطاق واسع في التخطيط والتصميم.

غالبًا ما يملأ أسلوب التصميم الفيكتوري الصفحة بأكملها بالصور والنصوص. تميل الأنماط الفيكتورية اللاحقة إلى استخدام حدود زخرفية أقل ، ولكنها لا تزال تستخدم أنواعًا رائعة وصورًا رومانسية. ظهرت الطباعة الفيكتورية عادةً في شكل منحنيات أو موجات وغالبًا ما كانت تُدرج في اللافتات.

بشكل عام ، العصر الفيكتوري هو فترة التقليد والنسخ ، حيث يتم إحياء العديد من الأساليب ، بما في ذلك القوطية والروكوكو ، وغالبًا ما يؤثر أكثر من نمط على العمل.¹



الشكل "49"

[HTTPS://JETUDIELACOM.COM/GRAPHISME-ERE-VICTORIENNE/](https://jetudielacom.com/graphisme-ere-victorienne/)

2.8. أسلوب art and craft 1880 – 1910:

وقد بدأت حركة الفنون والحرف في بريطانيا في أواخر القرن 19، وتعرف بشخصياتها بأنها أسلوب للزينة يذكر بأوقات القرون الوسطى. وفي عام 1800، بدأت حركة الفنون والحرف في محاولة لرد فعل على الجودة الجمالية للثورة الصناعية في بريطانيا العظمى. وبعبارة أبسط، كانت هذه الحركة تمردا ضد الإنتاج الجماعي. أثناء الثورة الصناعية، إنقلبت نوعية تصميم الكتب وأسلوب الطباعة، والسلع اليومية ذات جودة ضعيفة، كل هذا يحدث بسبب الإنتاج الضخم. كانت حركة الفنون والحرف وقتا لإعادة ميلاد الكتب. كانت الكتب تعتبر أشياء فنية ذات إصدار محدود وقد انتهى بها الأمر إلى التأثير على الإنتاج التجاري. كما كانت حركة تغيير جماعي، التي إحتضنت الفنانين والمهندسين المعماريين والمصممين والكتاب والعاملين في الحرف من جميع الأنواع. وقد انتشرت هذه المثل في أمريكا من خلال الكتابة في الصحف والمجلات، وخاصة من خلال المنشور "الاستوديو"، وكذلك من خلال المجتمع الذي يرفع المحاضرات والبرامج.¹

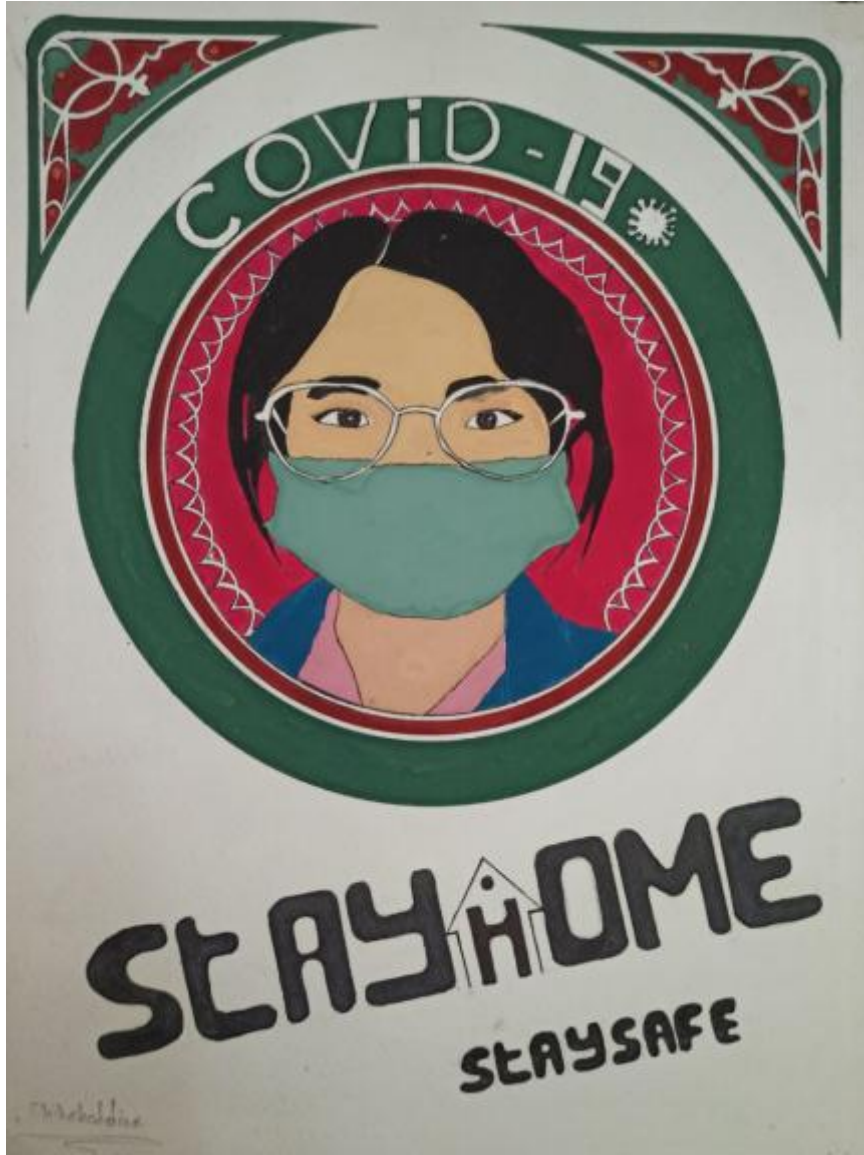


الشكل "50"

VISUALARTSDEPARTMENT.WORDPRESS.COM/ARTS-CRAFTS/. [CONSULTE LE 16 NOVEMBRE 2013].

3.8. أسلوب art nouveau 1890-1920:

أرت نوفو، أسلوب الفن الزخرفي الذي أزهت بين حوالي 1890 و 1910 في جميع أنحاء أوروبا والولايات المتحدة. يتسم الفن نوفو بإستخدامه لخط عضوي طويل وهام، وقد أستخدم في أغلب الأحيان في الهندسة المعمارية، والتصميم الداخلي، والمجوهرات والزجاج، والملصقات، والتصوير. لقد كانت محاولة متعمدة لخلق نمط جديد، خال من التقليد الذي هيمن على الكثير من فن وتصميم القرن 19. حوالي هذه المرة لفظ الفن نويفو في بلجيكا بقلم دورية "الفن المشرف" لوصف أعمال مجموعة الفنانين "لا فينغت" و"باريس" بقلم س. بينج، الذي أطلق على معرضه "الفن نوفيو". وكان هذا النمط يدعى "جوجيندستيل" في ألمانيا، و"سيزيريستيل" في النمسا، و"ستيل فلوريالي" (أو "ستيل ليبرتي") في إيطاليا، و"ريزيسمو" (أو "أورنيستا") في أسبانيا.¹



الشكل "51"

[1HTTPS://WWW.BRITANNICA.COM/ART/ART-NOUVEAU.](https://www.britannica.com/art/art-nouveau)

4.8. أسلوب futurism 1900 – 1930:

لم تكن المستقبلية حركة فنية فحسب، بل أيضا حركة اجتماعية تطورت في إيطاليا في أوائل القرن 20. وكان روادها ضليعين وممارسون في كل مجال من مجالات الفن تقريبا بما في ذلك الرسم، والسيراميك، والنحت، وتصميم الرسومات، والتصميم الداخلي، والمسرح، والسينما، والأدب، والموسيقى، والهندسة المعمارية. لقد كانت حركة تحتقر بشكل خاص ليس فقط جوانب معينة من العصور القديمة الكلاسيكية، بل كل شيء لم يكن جديدا تماما.¹

وقد نجح رساموا المستقبلية بشكل خاص، ولكن الكثير من أفكار الحركة تم توليدها من خلال الكتابة، ونشرت عدة بيانات عن المستقبل. وغالبا ما يقومون بكسر الضوء واللون إلى سلسلة من النقاط أو الأشكال الهندسية من خلال عملية تسمى الانقسام. وقد أثر هذا النمط في الكثير من الحركات الفنية الحديثة في القرن 20 والتي أثرت بدورها في تطوير تصميم الرسوم. وكانت الكتابات والفلسفات والخصائص الجمالية للمستقبل مؤثرة بشكل خاص على المصممين.



الشكل "52"

[1HTTP://WWW.DESIGNISHISTORY.COM/1850/FUTURISM/](http://www.designishistory.com/1850/futurism/)

5.8. أسلوب Art Deco 1920– 1940 :

آرت ديكو هو نمط تصميم بدأ في باريس خلال عام 1920 رغم أنه لم يستبق إلا بعد الحرب العالمية التي ازدهرت خلالها. وقد أثر هذا النمط في جميع مجالات التصميم، بما في ذلك الهندسة المعمارية والتصميم الداخلي والتصميم الصناعي والأزياء والمجوهرات والرسم والفنون الرسومية .

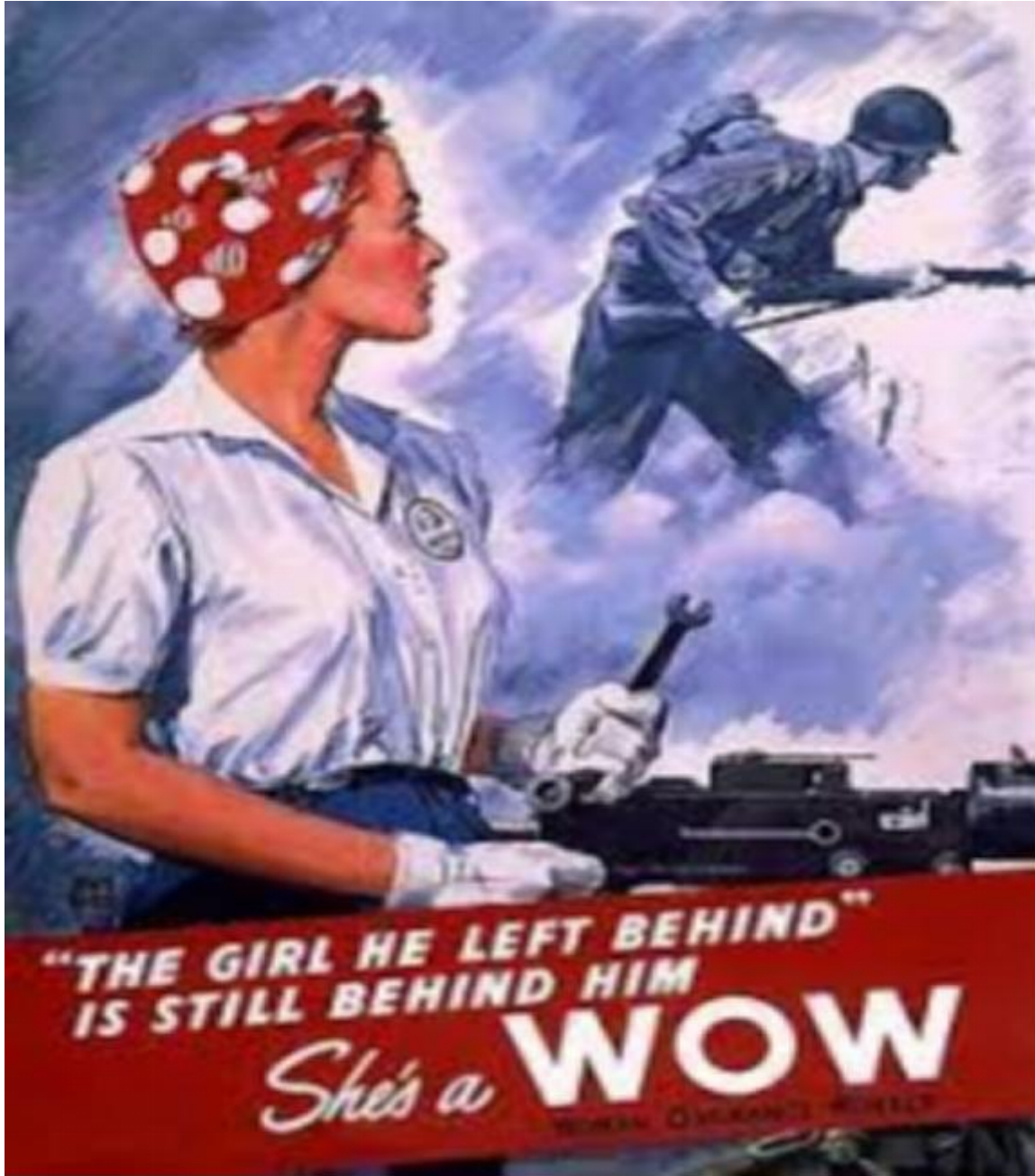
وقد وضع مصطلح "ديكو الفن" في عام 1966، بعد معرض في باريس، تحت عنوان "art deco"، حيث احتفل بالمعرض الدولي للفنون الصناعية (المعرض الدولي للفنون الزخرفية والصناعية الحديثة). يتضمن نمط "آرت ديكو" أشكالاً هندسية وزجاج الكروم وأبنية ومرايا لامعة وصور أنيقة للطائرات والسيارات وممرات الرحلات البحرية وناطحات السحاب وشروق الشمس والزهور. لقد مثل هذا النمط المظهر الأنيق والمتطور للوظائف المتميزة.¹



الشكل "53"

6.8 أسلوب 1940 – 1900 heroic realism

وهو مصطلح يستخدم أحيانا لوصف الفن الذي يستخدم كدعاية. ومن الأمثلة على ذلك النمط الواقعية الاشتراكية المرتبط بالأنظمة الشيوعية، والأسلوب الفني المشابه جدا للفاشية. وخصائصه هي الواقعية وتصوير الأشكال كأنواع أو رموز مثالية، إضافة لاستعمال الصور الحقيقية وغالبا ما يكون ذلك برفض صريح للحدائثة في الفن مثل "البرجوازية".¹



الشكل "54"

IWEBARTACADEMY.COM/FINE-ART-HEROIC-REALISM

7.8. أسلوب الفنل المبكر 1910 - 1935:

كانت الفنل المبكرة هي وقت انكسر فيه الفنانون والمصممون عن الفنل لخلق نمط فنل من الفنل يؤثر على كل الفنلن والمصممن والبنى والأزفاء والحرففنل حول العالم. وقد وصف الفنانون الأوائل الفنلن بالفنل أو الفنل، إن فنلوا فنلقة رؤفة الأخرفنل للفنل والفن، فأنشأ بوهافوس فلسفة فنلدة، فوضع الفنلن قبل شكلها، وهو ما اسنوعب الآن وفسنعمل الآن. أعتقد أن هذا هو فنل الفنل الذي أصبح فف الفنل الفنل مشهورا، فف فنلر هندسفا، ومظاهر الفنلر وفنلن فنلر. وكل شفة فنل ومفنل ضد الفنل كان فف ب"الفنل". لذا كانت هذه بفاة الفنل على الفنل الذي حمل عبر الزمن فنلر على كل الفنل وأنماط الفنل الأخرى فف العالم.¹

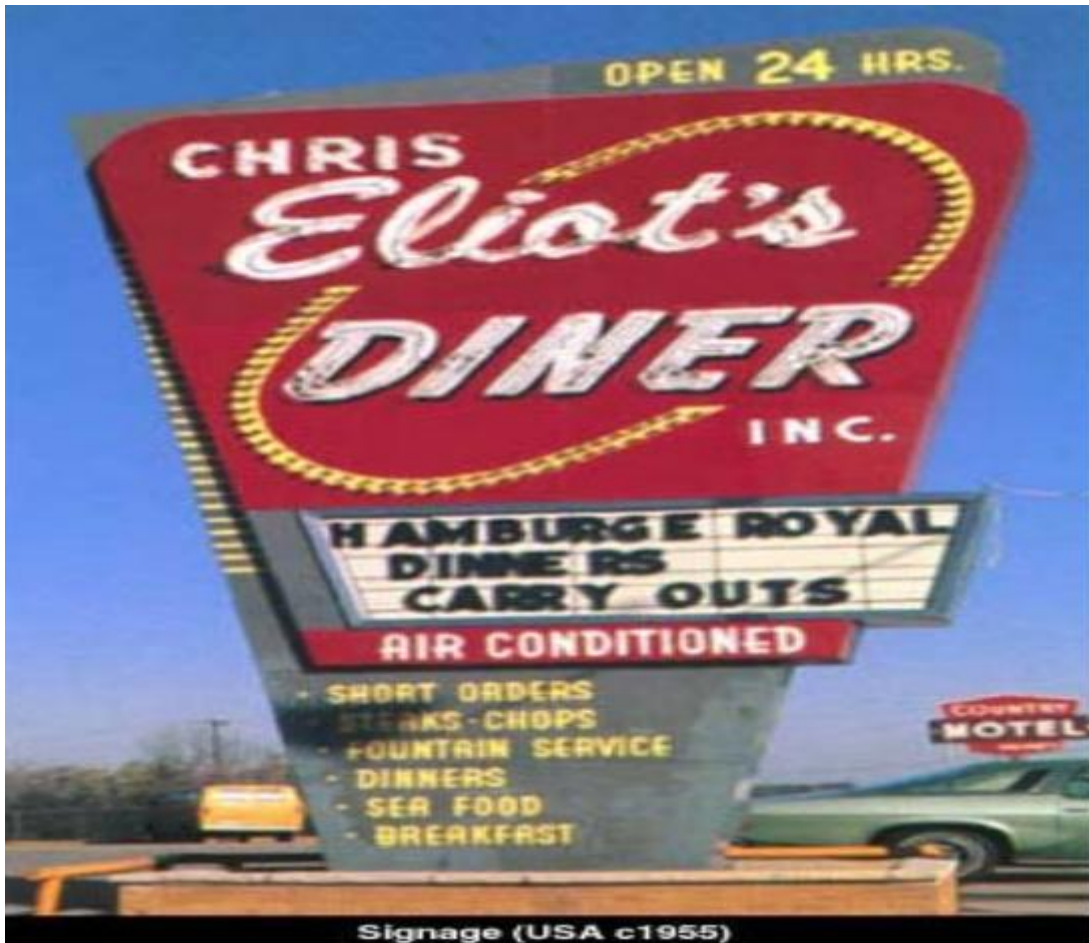


الشكل "55"

[1WEBARTACADEMY.COM/FINE-ART-HEROIC-REALISM](http://WEBARTACADEMY.COM/FINE-ART-HEROIC-REALISM)

8.8 اسلوب american kitsch : 1935 – 1910 :

كانت الحداثة المبكرة هي وقت انكسر فيه الفنانون والمصممون عن التقليد لخلق نمط جديد من التصميم يؤثر على كل الفنانين والمصممين والبنى والأزياء والحرفيين حول العالم. وقد وصف الفنانون الأوائل العصريون بالجديد أو التجريبي، إذ غيروا طريقة رؤية الآخرين للتصميم والفن، فأنشأ بوهاوس فلسفة جديدة، فوضع التصاميم قبل شكلها، وهو ما استوعب الآن ويستعمل الآن. أعتقد أن هذا هو عصر التصميم الذي أصبح فيه الفن التجريدي مشهورا، حيث تأثر هندسيا، ومظاهر التعبيرية وتصاميم تجريبية. وكل شيء جديد ومختلف ضد التقليد كان يعرف ب"الحديث". لذا كانت هذه بداية التمرد على التقليد الذي حمل عبر الزمن تأثير على كل الفن وأنماط التصميم الأخرى في العالم.¹



Signage (USA c1955)

الشكل "56"

1SARAHGRAPHICD.BLOGSPOT.COM/2010/03/EARLY-MODERN.HTML

9.8. اسلوب 1945-1960: late modern

تشمل الحداثة المتأخرة الفترة من نهاية الحرب العالمية الثانية إلى أوائل القرن الـ 21. وتصف الحداثة المتأخرة الحركات التي تنشأ عن الحداثة وتتفاعل معها ضد الاتجاهات السائدة فيها. كانت الابتكارات الأمريكية تهيمن على أواخر العصر الحديث عندما كانت هناك حاجة للمزيد من الإعلانات والتسويق والتغليف.¹



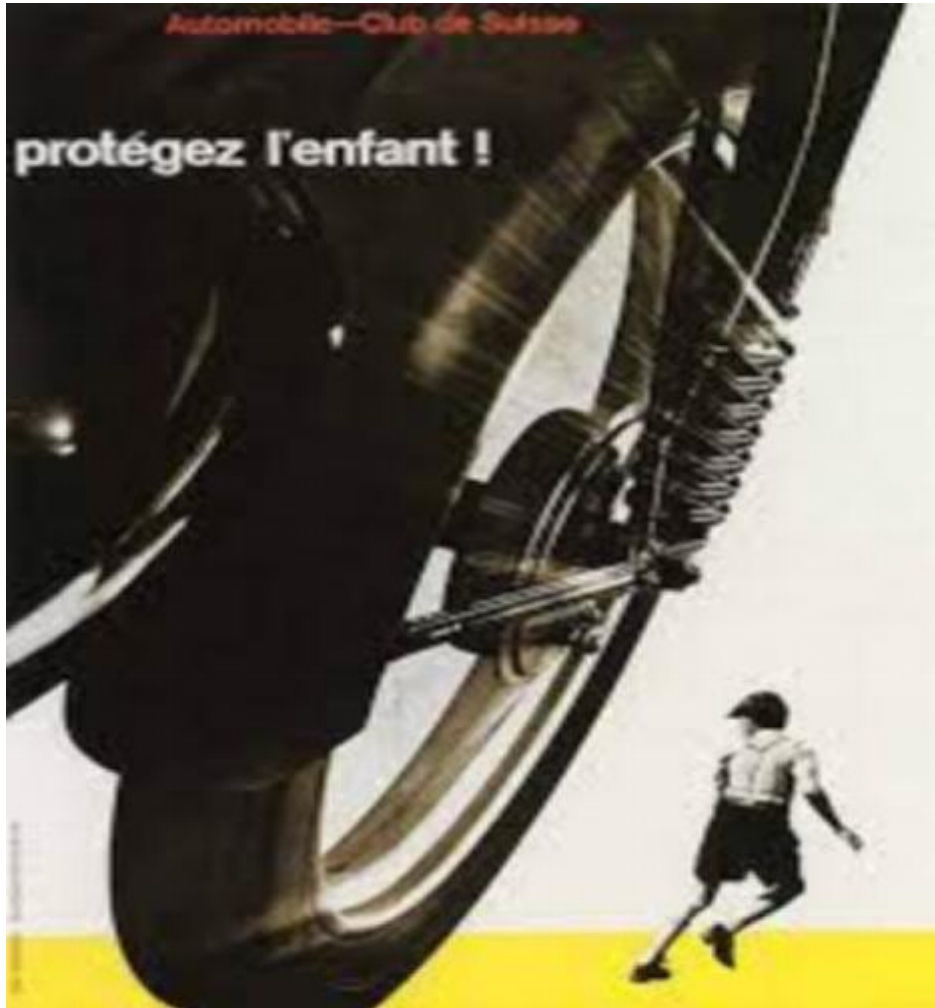
الشكل "57"

VISUALARTSDEPARTMENT.WORDPRESS.COM/KITSCH/

10.8. أسلوب 1940 - 1980 swiss:

كان نمط التصميم الذي نشأ في سويسرا في سنتي 1940 و 50، والذي غالبا ما يشار اليه باسم النمط المطبوعي الدولي أو النمط الدولي، أساس الكثير من تطور تصميم الرسوم خلال منتصف القرن الـ 20. وبقيادة المصممين جوزيف مولر بروكمان في مدرسة زيورخ للفنون والكراف وأرمين هوفمان في مدرسة بازل للتصميم، فضل هذا الأسلوب البساطة واللياقة. والموضوعية.

ومن بين المساهمات العديدة التي تم تطويرها من المدرستين، استخدام خط الطباعة غير المصروف والشبكة والتخطيطات غير المتكافئة. وشدد أيضا على الجمع بين الطباعة والتصوير كوسيلة للاتصال البصري. وقد وضعت الأعمال الرئيسية المؤثرة على شكل ملصقات اعتبرت أكثر وسائل الاتصال فعالية.¹



الشكل "58"

[HTTP://WWW.DESIGNISHISTORY.COM/HOME/SWISS/](http://www.designishistory.com/home/swiss/)**11.8. أسلوب 1960 psychedelic:**

كان النمط السيكلوجي من السمات المميزة والأسلوب السهل التعرف عليه في النصف الثاني من عام 60. وأشارت إلى الموسيقى والفن البصري، وتأثر تطورها أساساً بحركة "الهيبي" (أيدولوجية سلطة الزهر)، وبالسلام والاهتمام بثقافة الشرق الأقصى - البوذية في معظمها. استخدمت فرقة تدعى "مصعد الطابق ال 13" مصطلح "الموسيقى السيديلية" لأول مرة في عام 1966، وذلك بمناسبة إجراء مقابلة للترويج لألبومهم الأول "الأصوات السيديلية لمساعد الطابق ال 13"¹



الشكل "59"

[1 HTTP ://WWW.DESIGNISTORY.COM/HOME/SWISS/](http://www.designhistory.com/home/swiss/)

12.8. أسلوب 1980-1970 Post Modern :

وقد أستخدم مصطلح ما بعد الحداثة في عالم التصميم الجرافيكي منذ حوالي عام 1980، وهو يستخدم لوصف حركة فنية تتعارض مع الأشكال الراسخة للحداثة. وتستخدم الحداثة بعد الحداثة أيضا للإشارة إلى فترة من الفن والتصميم والعمارة، وتتميز بالتخلي عن التقسيمات الفنية القوية.¹



الشكل "60"

WWW.FLINTRIVER.CO.UK/GRAPHIC-DESIGN-HISTORY-POSTMODERN/**13.8 . اسلوب grunge 2000-2010 :**

تمت صياغة مصطلح "Grunge" لأول مرة للإشارة إلى نوع معين من الموسيقى ، متأثرًا بموسيقى punk و rock. يأخذ التصميم نفسه قسوة البانك والروك ، ويتضمن صورًا واقعية مستوحاة من المشهد الحضري والصناعي - و يعد أسلوبًا قاسيًا للغاية ، وأقل تجانسًا ، ويمكن التعرف عليه بسهولة. بطبيعة الحال، بدأ جمالهم وكأنه مليء بالالوساخ، الجير، والدم لأنه بدأ وقد بدأ انه يلائم صورة الفرق الموسيقية .



الشكل "61"

GOMEDIA.COM/INSIGHTS/STATE-OF-THE-UNION-GRUNGE-DESIGN/

14.8. اسلوب flat design 2010 :

التصميم المسطح هو لغة تصميم مصغرة أو نمط تصميم شائع الاستخدام في واجهات المستخدم الرسومية (مثل تطبيقات الويب والتطبيقات المتنقلة)، وكذلك في المواد الرسومية مثل الملصقات والفنون والمستندات الإرشادية ومنتجات النشر.

التصميم المسطح هو نمط من تصميم الواجهة يركز على الاستخدام المحدود للعناصر البسيطة والطبعية والألوان المسطحة.¹



الشكل "62"

[1 WIKIPEDIA.ORG/WIKI/FLAT_DESIGN](https://en.wikipedia.org/wiki/Flat_Design)

الفصل الثاني: رياضة المشي في الجبال

المشي لمسافات طويلة هو نشاط بدني ورياضي في الطبيعة يتم تقياسه بوقت العبور على المسار المشيوي ونوع الجري. يتم ممارستها على جميع المسارات التي تسمح بالمشي دون معدات وتقنيات متقدمة متعلقة بتسلق الجبال. فما هو تعريفها بالرياضة وما هي أنواعها وماذا يلزم لممارستها.

1_تعريف رياضة La randonnée:

الحركة أو الإقبال أو التنزه أو السير الجبلي أو المشي الجبلي هو نشاط بدني في الهواء الطلق بالمناطق الريفية يصنف كرياضة بيئية (Eco Sport) حيث أنه لا يحتاج إلى تجهيزات كثيرة أو تحضيرات معقدة ولا حتى لياقة بدنية عالية، يمكن لأي شخص ممارستها اعتماداً على قدميه فقط. وهي رحلة طويلة أو متوسطة تتميز بمزاولتها غالباً في الدروب والمسالك بالمناطق الريفية، عكس المشي الذي يستخدم للتعبير عن الرحلات القصيرة بالمناطق الحضرية.¹

تمارس بشكل جماعي ولا ينصح بمزاولتها بشكل فردي، وتحتاج خريطة أو دليلاً عارفاً بمسار الطريق. كما أن عنصر الأمان وإتباع تعليمات السلامة والبقاء مع المجموعة مهم جداً، فبعض المسارات تمر على مناطق نائية. كما يجب توفير كميات كافية من الماء والطعام حسب الحاجة، مع ضرورة التخطيط الجيد للوصول للمكان المناسب قبل حلول الظلام أو نفاذ الزاد.²



¹<https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AD%D8%B1%D9%83%D9%84%D8%A9>

²د. صالح بن سعد الأنصاري - صحيفة تواصل

الشكل "63"

رياضة المشي لمسافات طويلة هي رياضة تسمح لنا بالتأمل في الحاضر والماضي ، وتعرفنا بجهود الأجداد وكيف تحملوا ظروف الحياة والسفر . بالإضافة إلى أن المشي في هذه الممرات يمكن أن يظهر صحتهم ، مما يمكنهم من المشي وتسلق الممرات المرتفعة بشكل متكرر ، لأن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يتنقلون بها.¹

عادة ما يتم تنظيم رحلات المشي لمسافات طويلة للحصول على "جائزة" في نهايتها ، مثل الوصول إلى معلم فريد من نوعه ، أو منطقة نائية ؛ وهذا يعطي طعم المغامرة ويزيد من الدافع لإكمال الطريق.

[1HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH ?V=KPOD5NCLFA0](https://www.youtube.com/watch?v=kPOD5NCLFA0)

2_انواع التجوال randonnée:

1.2:La marche nordique¹

المشي الشمالي عبارة عن مسيرة على الأرجل بين 9 و 18 كيلو متر. إذا هذه الرحلة قصيرة جدا لكنها حادة هذه المسيرة يمكن أن تحدث في كل مكان في وسط الجبل وفي الريف وحتى في المدينة فقد ظلت منظمات السوق الشمالية تتشكل منذ فترة طويلة كهدف كبير من الأهداف الإنمائية للألفية.



الشكل "64"

[1://WWW.BIVOUAK-PARIS.COM/BLOGS/ACTUALITE-COSMETIQUE-SOIN-HOMME-BIO/LES-DIFFERENTES-RANDONNEE-A-FAIRE.](http://WWW.BIVOUAK-PARIS.COM/BLOGS/ACTUALITE-COSMETIQUE-SOIN-HOMME-BIO/LES-DIFFERENTES-RANDONNEE-A-FAIRE)

1:Le fast hiking.2.2

هذه الاخيرة تقع بين التنزه التأملي و الجريائها رحلة سريعة جدا أو حتى في بعض الأحيان و للسير على الارض هذه عليك ان ترتدي ملابس خفيفة من أجل سهولة الحركة و التنفس وخلافا لما قد يتصور المرء أن "الطريق السريع" متاح للجميع فلا بد وأن يختار المرء مساره وفقا لتدريبه. ويمكنك أيضا استخدام عصي المشي لمساعدة نفسك في أصعب الأوقات مثل المسارات الجبلية الوعرة .



الشكل "65"

[1HTTPS://CONSEILSPORT.DECATHLON.FR/QUEST-CE-QUE-LE-FAST-HIKING](https://conseilSPORT.DECATHLON.FR/QUEST-CE-QUE-LE-FAST-HIKING)

:La randonnée légère et ultra légère.3.2

هذا هو التجوال في أريحية لأنه يكون لديك أقل حمل ممكن حتى لا تتعب في رحلتك .سيساعدك ذلك على أخذ القليل من المعدات حتى تفكر في رحلتك على أفضل وجه. والواقع أن هذه الرحلات تتم في بعض الأحيان في أماكن ضيقة حيث يصعب الوصول إليها. اد أن امتلاك حقيبة خفيفة وسلسة يعد مقياسا للحد من مخاطر المشي و خاصة الهبوط على هذه الطرق الصعبة.¹



الشكل "66"

[1HTTPS://FR.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/MARCHE_ULTRA-L%C3%A9G%C3%A8RE](https://fr.wikipedia.org/wiki/Marche_ultra-l%C3%A9g%C3%A8re)

3. مستويات التحديات :1

إن صعوبة الرحلة الطويلة هي مدى إرتفاع الرحلة إلى سطح البحر وتعقيدها ومدى صعوبة السير على الأقدام إلى أي مكان.

توجد نظم مختلفة للتجوال في الميدان تشير إلى صعوبة الأرض من قبيل تلك التي وضعها نادي ألبين السويسري:

1.3. التجوال:

تتيطر على المسار أرض مسطحة أو منخفضة الانحدار لا خطر في السقوط عليها.

2.3. التجوال في الجبال :

مسار بلا انقطاع. وفي بعض الأحيان قد تكون الأرض عرضة للانزلاق.

المتطلبات: الحصول على اقدم آمنة أحذية التريكينغ الموصى بها.



الشكل "67"

[1FR.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/RANDONN%C3%A9_p%C3%A9DESTRE#NIVEAUX_DE_DIFFICULT%C3%A9](https://fr.wikipedia.org/wiki/Randonn%C3%A9_p%C3%A9destre#Niveaux_de_difficult%C3%A9)

[2HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH ?V=M6No6_Ix5Qk](https://www.youtube.com/watch?v=M6No6_Ix5Qk)

3.3. التجوال في الجبال دون أي قيود:

قد لا يكون مرئيا في كل مكان. يمكن أن تكون نقاط العبور ذات أوتار أو سلاسل. وربما يكون ذلك بمثابة الدعم اليدين لتحقيق التوازن. بعض المقاطع معرضة للسقوط و الانهيارات الصخرية. يجب أن تكون هناك قدم آمنة وحذاء جيد للجراكينج "trakking" إضافة للقدرة على التوجيه.



الشكل "68"

4.3. التجوال الجبلي المتقدم:

أحيانا مفقودة أحيانا تحتاج مساعدة الأيدي للتقدم. أرض حارة عشب دقيقة ومتشابكة من الصخريات وصخور سهلة تمر على جليد غير مغطاة بالثلوج. ويجب أن تكون على دراية بالميدان القابل للعرض وأن تكون لديهم حذاء جامد للجراكنج وقدرة على تقييم الأرض وقدرة على التوجيه. تجربة ألبية. وقد يكون التراجع في أوقات سيئة.

[HTTPS://FR.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/RANDONN%C3%A9_P%C3%A9DESTRE#NIVEAUX_DE_DIFFICULT%C3%A9](https://fr.wikipedia.org/wiki/Randonn%C3%A9_P%C3%A9destre#Niveaux_de_difficult%C3%A9)

5.3. التجوال الجبلي الخطير:

غالبا بدون أثر بعض طرق التصعيد السهلة أرض مكشوفة أو متشابكة من الصخور. الأنهار الجليدية والعصبية التي قد تكون معرضة لخطر الانزلاق نحتاج إلى حذاء جبلي ، تقييم أمن للميدان ، و قدرات توجيه جيدة تجربة جيدة في الجبل. العالي ومعرفة أساسية عن كيفية التعامل مع البول والحبل.



الشكل "69"

6.3. التجوال الاستكشافي و المغامرة:²

معظم الوقت بدون أثر من التسلق إلى الثانية عادة لا يتم التمييز غالبا ما يكون عرض خفافس من الصخور الحساسة الأنهار الجليدية مع تزايد خطر الانزلاق وهناك حاجة إلى قدرات توجيه ممتازة وتجربة مثبتة في جبال الألب والعادة على استخدام معدات التسلق.

[1HTTPS ://WWW.ALLIBERT-TREKKING.COM/](https://www.allibert-trekking.com/)

[2FR.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/RANDONN%C3%A9_P%C3%A9DESTRE#NIVEAUX_DE_DIFFICULT%C3%](https://fr.wikipedia.org/wiki/Randonn%C3%A9_P%C3%A9destre#Niveaux_de_difficult%C3%A9)

[A9](#)

4_أنواع التجوال حسب درجة الصعوبة:

1.4. المستوى والنوع :¹

يمكنك أيضا أن تختار مستوى يتناسب مع رغباتك وقدراتك. إذا كان معظم رحلاتنا يمكن الوصول إليها من أي شخص في ظروف جسدية، من المهم أن نوجه إختيارك إلى الشكل الذي تريده. وتبين المستويات متوسط معدل الإقامة في جميع مراحل الإقامة مع مراعاة طبيعة الأرض.

1.1.1. المستوى 1 -

أنشطة متاحة للجميع. ساعتين إلى ثلاث ساعات يوميا وأحيانا مع أيام راحة.

2.1.1. المستوى 2 - سهل:

لا توجد صعوبات تقنية. نشاط جميل غير أنه من المستحسن القيام بأنشطة للصيانة الرياضية. من 100 إلى 300 متر (ارتفاع عن سطح البحر) في اليوم من 4 إلى 5 ساعات.

3.1.1. المستوى 3 - معتدل:

نشاط منتظم ومنظم في عدة مراحل متتالية. لا مشكلة فنية بالنسبة للشخص الذي يمارس نشاطا بدنيا منتظما. من 300 إلى 600 متر في اليوم من 4 إلى 6 ساعات .

4.1.1. المستوى 4 - مستمر:

الصعوبات التقنية التي يمكن أن تكون ذات صلة بنوع الأرض أو طول المراحل أو الارتفاع. خاص بالنسبة للرياضيين الذين يقومون بانتظام بنشاط يشجع على التحمل. من 500 إلى 800 متر في اليوم من 5 إلى 6 ساعات .

5.1.1. المستوى 5 - مستمر جدا:

نشاط مكثف على أرض مختلفة. وتشمل الخطوات مرورا على إرتفاعات أو مراحل متتالية أو صعوبات تقنية. وهذه الرحلات تتطلب تدريبا رياديا منتظما. من 700 إلى 1200 متر في اليوم من 6 إلى 7 ساعات .

[1 HTTP ://WWW.RANDOZONE.COM/STATIC/NIVEAU-DIFFICULTE.PHP](http://WWW.RANDOZONE.COM/STATIC/NIVEAU-DIFFICULTE.PHP)

6.1.1. المستوى 6 - تريك¹:

التحديات التي يمكن أن تكون ذات صلة بالارتفاع أو نوع التضاريس أو طول المراحل. ومن الضروري وجود ظروف مادية جيدة جدا. من الأفضل أن يكون طبيب قبل رحيلك أكثر من 1200 متر في اليوم.

WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM/NIVEAUX-TYPES-RANDONNEE

5. أنواع المشي :

1.5. Randonnée en étoile :

وتقام هذه الخرجات كل أسبوع من نفس الفندق. ستغادرون في الصباح سيراً على الأقدام أو مع نقل ثم تعودون في المساء وتتميز هذه الرحلات بأنها لا تحتاج إلى إعادة فتح حقبتها كل يوم ويمكن أن تسمح بفترات راحة في الأسبوع .

2.5. Randonnée itinérante :

السير المتنقلة هي دوائر حيث تقوم بتغيير أماكن الإقامة اليومية. ستغادرون و ترحلون .

3.5. Randonnée semi-itinérante :

تحتوي الرحلات شبه المتنقلة على العديد من المستودعات المنفصلة (عادة 2 أو 3) التي تنتقل منها سيراً على الأقدام أو عن طريق النقل.

4.5. Randonnée en auto tour :

رحلات السيارات هي رحلات حرة نحتاج فيها سيارة سواء إستئجار سيارة أو إستخدام سيارتك الخاصة من أجل المرور على العديد من المناطق و استكشافها في رحلة حياة مستقلة.



الشكل "70"

WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM/NIVEAUX-TYPES-RANDONNEE

:Randonnée best of .6.5

أفضل الرحلات السياحية هي رحلات مصممة لتعرف مختلف أوجه الغاية بأقصى قدر من الراحة. لقد تم تصميم كل شيء ليمشي على أكثر المسارات إمتاعا ويزور أكثر الأماكن تميزا. يوفر الناقل الخاص الصغير الذي يقوده المرافق مرونة تنظيمية كبيرة. أما المستودعات المختارة فتكون مريحة. وعادة ما تكون هذه الرحلات عبارة عن نجوم (1) أو نصف متقل



(2 أو 3 أماكن.

الشكل "71"

[HTTPS://WWW.RANDONNER-MALIN.COM/POURQUOI-RANDONNEZ-VOUS/](https://www.randonner-malin.com/pourquoi-randonnez-vous/)

6. أنواع الرحلات المختلفة :

وسواء كان دافعنا روحيا أو رياضيا أو فلكيا أو عائليا فنحن جميعا في لحظة ما نلجأ إلى السير. فيما يلي أنواع مختلفة من المراعي لتلائم مختلف مجموعات أحذية المشي

:Balade.1.6

(التنزه والمشى) (PR) نزهة الأسرة، جمع الفطر، اكتشاف المناظر الطبيعية المحيطة على مسارات مشتعلة وتسير هذه الرحلات في مناطق عصبية نسبيا من نوع جبلي متوسط ويدوم أقل من يوم واحد. انها لا تعرض طرقا تقنية عندما تختار حذاء السير فإنك ستحتاج إلى الراحة والوزن والإلتهاب حتى لو كانت تلك الرقصة غير فنية جدا فلا تهمل معدائك فإذا لم تكن ترغب في الاستثمار في زوج من أحذية السير بهذا الاسم فستفضل أن تكون زوج من رنينغ قد انضمت إلى اللعبة أو كرة مضرب لن تعود عليك أبدا ولن تعود عليك أبدا. كما لو أنك شخص قليل الخبرة أو ضعيف بشكل خاص لا تتردد في إختيار حذاء ذي الوضعية المتوسطة والذي يوفر لك الحماية القصوى



الشكل "72"

[HTTPS://WWW.SPORTS-LOISIRS.FR/BLOG/CONSEILS/LES-DIFFERENTS-TYPES-DE-RANDONNEE-3](https://www.sports-loisirs.fr/blog/conseils/les-differents-types-de-randonnee-3)

:Grande randonnée et trekking.2.6

هذه هي رحلة لعدة أيام تم عملها على مسارات المشي الكبيرة. يجب أن تختار حذاء يمسك به، ذو لون صلب نسي، نصف صلب، متوسط أو عالي وقم بالانتقال إلى نموذج لا يتأثر بالانطواء أي جلدي أو مع غشاء نقي منفث من نوع غور-تكس. كما أن الحماية من الجدران الحجرية والتعزيزات الجانبية والمحركات عناصر هامة



الشكل "73"

[HTTPS://WWW.SPORTS-LOISIRS.FR/BLOG/CONSEILS/LES-DIFFERENTS-TYPES-DE-RANDONNEE-3](https://www.sports-loisirs.fr/blog/conseils/les-differents-types-de-randonnee-3)

1:Randonnée technique , alpiniste.3.6

نحن هنا نتحدث عن مروجي متهربين من الطرق المعطلة للوصول إلى طرق غير معبدة ، تقنية ، مع تحديات خاصة ،

. مثل بعض القمم والقمم المتجهة إلى أعلى الجبال

.ولابد أن تكون الأحذية جامدة ومتطورة. وستتناول الوسعات الصعبة مثل الاضطرابات أو الأنهار الجليدية

. الأحذية عالية الصبغ والجلود ، كلها مغطاة بالبلاستيك ، 100 في المئة منيعة

ولن تستخدم هذه النماذج إلا لشن غارات على إرتفاعات قريبة من التصعيد وتقنيا جدا. فهي ثقيلة ولا يمكن إستخدامها لمسافات طويلة.



الشكل "74"

[1WWW.YOUTUBE.COM/WATCH ?V=3GSgzVDWQUo](http://www.youtube.com/watch?v=3GsGzVDWQUo)

1 4.6 Randonnée région sèche et désert.

يجب تجنب فرط حرارة القدم يجب أن تكون الحذاء مرنا وخفيف وخفيف وغير غشائي يفضل أن تكون الألياف الطبيعية مثل الخشب. يمكنك أيضا إختيار حذاء المشي لمسافة طويلة جدا

إذا كان عليك السير في الرمال .. فان الحذاء العالي فوق الكعب سوف يحميك من دخول الرمال في الحذاء وسوف يحميك من الالتواءات التي يسببها عدم إستقرار التربة.



الشكل "75"

[1HTTPS ://WWW.HERAULT-TOURISME.COM/FR/FICHE/ITINERAIRES-TOURISTIQUES/RANDONNEE-SORBS-ET-LES-VALLEES-SECHES-SORBS_TFOITILAR034V50GD91/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/randonnee-sorbs-et-les-vallees-seches-sorbs_tfoitilar034v50gd91/)

2:Raid et trail.5.6

انها سباقات جانبية الحذاء يجب أن يكون خفيف ، مضغوط ولكن أكثر صلابة من الرنفة الكاملة . تقدم طرز المعالجة التقنية التي تساعد على تحسين ميزة الاحتفاظ بالقدم بشكل جانبي .



الشكل "76"

7. المخاطر وإدارتها :

المشي لمسافات طويلة نشاط يمكن الوصول إليه للغاية، لكنه غير آمن، خاصة عندما نطيف في بيئة محددة، في مكان معزول، أو عندما نواجه الظروف وبعد سنقل هذه المخاطر هائلة إلى الخبرة المكتسبة في هذا المجال، لكنني أعتقد أنه من الجيد تقديمها حتى تتمكن من توقعها.



الشكل "77"

توقع المخاطر :

المخاطر المرتبطة بالطقس والارتفاع لا تكون غير قابلة للتغلب عليها، ولكن معظمها تتطلب للحصول على تجربة جيدة وتكون مستعدة بشكل جيد قبل البدء حتى لا تؤخذ في خالية. مع الأخذ في الاعتبار الحس السليم فقط، خاصة بالنسبة للموازة في بيئة معزولة كما يمكن أن يحدث في كثير من الأحيان، فمن المستحسن اعتماد الممارسات الجيدة التالية قبل كل بداية، مهما كانت مدة الخروج، حتى في اليوم:

- قم بإخطار Entourage الخاص بجاقعك والمدة المتوقعة
- خذ هاتف محمل
- اتخاذ جزء واحد على الأقل من الهوية
- اتخاذ خطة أو خريطة

- تحقق من نقاط التزود بالوقود ممكن في الماء والطعام
- مشاهدة تنبؤات الطقس وتكييف ملابسها ومعداتها
- تأخذ الماء وماذا تأكل اعتمادا على المدة
- توقع الخطوات الأولى وأماكن العقبات المحتملة
- عند الاقتضاء، الاستفسار مع قاعة المدينة على الاعتقالات المنقولة التي اتخذت في حالة الصيد أو الحدث الرياضي أو الأحداث الأخرى التي يمكن أن تحد من وصولها بعض المسارات أو بعض المناطق

2.7. حقيبة الإسعافات الأولية:

كما هو الحال مع بقية المعدات الخاصة بك ، فإن مجموعة الإسعافات الأولية هي عنصر شخصي للغاية .مثل حقيبة الظهر ، بين "فقط في حالة" و "لا تعرف أبداً" ، كلما كانت الصيدلية أكبر كلما شعرنا بالأمان لكن هذا لا يعني بالضرورة هذا انت .ينبع هذا من جانب نفسي مهم نسبياً ، لذا ضع مجموعة أدوات الإسعافات الأولية الخاصة بك على النحو الذي تراه مناسباً ، وتعلم كيفية استخدامها بشكل صحيح وفعال .لسنا جميعاً أطباء ويمكن أن يكون العلاج الذاتي ضاراً إذا تم إجراؤه بشكل سيئ .لذلك لا تتردد في إضافة قطعة من الورق في الصيدلية الخاصة بك مع الدواء لمتابعة حسب المواقف التي تخشى مواجهتها كألم ، حساسية ، صداع نصفي

الشيء الرئيسي هو أن تشعر دائماً بالأمان ، لكن تذكر أن الأمان الحقيقي سيأتي بشكل أساسي من تجربتنا ، والتحضير للدورة ، و السيطرة على معدتنا والحذر الذي يجب أن نتخذه.



LE GUIDE DE LA RANDONNEE – EDITION 2020 – CHRISTOPHE SCHMID**1.1.8. لارتداء على نفسه :**

إلا إذا كنت من محبي الطبيعة ومحبي "التنزه عارية" ، فسيتعين عليك بالطبع ارتداء ملابس مناسبة و تشعر بالراحة عند ارتدائها.

لذلك سوف تحتاج إلى:

- زوج من الأحذية
- زوج من الجوارب
- شورت أو بنطال
- قمّة فنية (الطبقة الأولى)
- ملابس داخلية
- قبعة أو غطاء
- مدفأة للرقبة أو وشاح (اختياري)
- زوج من عصي المشي (اختياري)

2.8. في حقيبة الظهر لرحلة نهائية :

ستحتوي حقبتك على كل ما تحتاج إلى أخذه لحماية نفسك من الطقس أو الأحداث غير المتوقعة التي قد تمنعك من مواصلة رحلتك. بالإضافة إلى ذلك ، من الجيد أن يكون لديك توزيع جيد للمواد بين ما لدينا وجيوبنا وخلفنا. لذلك أوصي بالحفاظ على سهولة الوصول إليها ، سواء في جيوبنا أو في جيوب الحزام البطن لحقيبة الظهر ، وهي المعدات الصغيرة التي ستكون مطلوبة طوال اليوم حتى لا تضطر إلى البحث عنها في كل مرة في الحقيبة.

أقترح أن تأخذ:

- حقيبة ظهر "صغيرة" بسعة تصل إلى 20 لترًا كحد أقصى
- قمّة دافئة (الطبقة الثانية)
- طبقة علوية مقاومة للماء (الطبقة الثالثة)
- هاتف مشحون
- أوراقك

- مواد التوجيه ، الخريطة ، نظام تحديد المواقع العالمي (شائع عند التنزه مع عدة أشخاص)
- حقيبة إسعافات أولية (مادة شائعة في حالة النزهة مع عدة أشخاص)
- ماء
- ما تأكله أثناء المجهود
- نظارة شمسية (اختياري)
- سكين (اختياري)
- نزهة (اختياري)
- مصباح (اختياري)

3.8. في حقيبة الظهر ، من أجل نزهة إلى ملجأ :

تحتوي الملاجئ المحروسة عمومًا على كل ما تحتاجه تحت تصرفك.

ومع ذلك ، سوف تحتاج إلى بعض العناصر الإضافية:

- حقيبة ظهر "متوسطة" تصل إلى حوالي 35 لترًا
- كيس نوم ، أو ملاءة حريرية للملاجئ التي توفر بطانية
- تغيير الملابس ، على الأقل زوج من الجوارب
- حقيبة أدوات الزينة (اختياري ، مادة شائعة في حالة التنزه مع عدة أشخاص)
- وجباتك التي يمكن أن تقدمها الملاجئ بما في ذلك النزهات
- موقد مع ولاعة (اختياري ، معدات شائعة في حالة النزهة مع عدة أشخاص)
- أدوات الطهي (اختياري ، مادة شائعة في حالة التنزه مع عدة أشخاص)

4.8. في حقيبة الظهر ، للتنزه مع إقامة مؤقتة :

هذا هو المكان الذي سيصبح فيه الاستثمار كبيرًا حقًا لأنك ستحتاج إلى تجهيز نفسك بكل ما تحتاجه للنوم دافئًا ومأوى. سيكون مثل منزلك طوال مدة رحلتك. لكن تذكر أنك لست بحاجة إلى أن تكون مرتاحًا كما تفعل في حياتك اليومية ، والهدف هو الابتعاد عن كل ذلك.

أنا أؤيد بشكل أساسي إضافة المواد التالية:

- حقيبة ظهر أكبر حجمًا من 40 لترًا أو أكثر
- مأوى (معدات مشتركة إذا نزهة مع عدة أشخاص)
- مرتبة
- وجباتك الإضافية
- بطارية خارجية (معدات اختيارية شائعة في حالة النزهة مع عدة أشخاص)

9. الملابس: 1

تختلف ملابس المتجول باختلاف المناطق. وفي ظل المناخ المعتدل فإن الطقس القاسي و الأمطار والرياح تؤثر على نوع الملابس و المعدات. بل إنها تساهم في خسارة الحرارة التي تخزنها حتى من خلال طبقات متعددة من الملابس. ويكون خطر انخفاض حرارة الجسم مرتفعا في حالة الرياح. ومن الأولويات في أوقات البرد تكديس الملابس لحماية جذع الرأس والقفازيات لليدين , و الجوارب للقدمين حيث تكون اليد هي أكثر المناطق التي يفقد فيها الحرارة في أوقات البرد.

وقد ساعدت ظهور المنسوجات الاصطناعية في تحقيق تقدم كبير في المقايضة بين الراحة والممارسة. أما الـ gortex فهو عبارة عن نسيج يتنفس ويحافظ على حرارة الجسم وعلى درجات جاف في التنفس مع التهوية المناسبة ولكن قدراتها تتناقص عندما تكون قذرة الفراء القطبي خفيفة وأعلى من الملابس القطنية..

والصوف في الألياف الطبيعية ممتازة للحفاظ على الحرارة ولكنه لا يستطيع تحمل الرطوبة لأنه قد يزداد ويتحور فالقطن يجذب الرطوبة ويتجنب في المناطق الرطبة الباردة ولكنه مفيد في المناطق المدارية.

كما توفر كليات إدارة الرحلات مجموعة متنوعة من الملابس القابلة لإضافة وحدات أخرى: الملابس التي تحمل خصائص معطف قطبي و زي المطر و غطاء مقاومة الرياح. وتتمثل الميزة في القدرة على إرتداء سترة قطبية عادية تحت حرارة



الشمس. إن الملابس "الطبقة الأولى" السريعة التجفيف المرتبطة بهذه الملابس الهجينة توفر درجة عالية من المرونة في الملابس وفقا للموسم وهي تناسب العديد من فروع الألعاب الرياضية مثل السير على الأقدام وممارسة التزلج على المنحدرات الثلجية.

الشكل "80"

[1HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH ?V=USOHQOIMBFK](https://www.youtube.com/watch?v=UsOHQOIMBFk)

1.9. إستخدام العصي:¹

إستخدام العصي أثناء التجوال يرجع إلى السبعينيات: وقد تبين في هذه المرحلة من البحث أن الجنود كانوا بمثابة سلائف في هذا المجال كجزء من تدريبهم البدني. وقد أستخدم الصيادون المنحدرون من جبال الألب عصا التزلج في المسارات الجبلية . سباق المشي في ملابس رياضية وأحذية جبلية وعصي على دارات ألبية على مقربة من حاتمهم. ومن بين الأمثلة على ذلك إستخدام العصي في أعمال الإغاثة المبكرة. وتستخدم أيضا في تركيب الخيام .



الشكل "81"

[1HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=TR6AZDCRBTK](https://www.youtube.com/watch?v=Tr6AzDCRBTK)

2.9. الإعداد المادي:

بالإضافة إلى محتويات حقيبة الظهر الموصوفة ، وحقيبة النوم التي تتكيف مع درجات الحرارة التي ستواجهها والملابس المختارة ، سيكون من الضروري تحديد نوع الأحذية التي نختارها ، وما إذا كان علينا ونريد استخدام الأعمدة ، وكيف لإدارة طاقة أجهزتنا التي تعمل بالبطاريات.

3.9. اختر حذاءك :

من الناحية الشكلية ، لدينا جميعاً أقدام مختلفة وطريقة مختلفة للمشي ، لذلك من الصعب جداً الحصول على نصيحة حول كيفية اختيار حذاءك دون اختباره والموافقة عليه بنفسك. عادةً ما يكون هذا هو نوع المواد التي أمنع نفسي من شرائها عبر الإنترنت ، ما لم أجد ثقتي بعلامة تجارية معينة ، وبالتالي في الموقف الذي أعرف فيه بالفعل كيفية وضعها. في الواقع ، اعتماداً على الشركة المصنعة ، يمكن أن يكون الحذاء عريضاً إلى حد ما ويكون الحجم صحيحاً إلى حد ما ، وبالتالي يتكيف إلى حد ما مع قدميك. ناهيك عن أن بعض العلامات التجارية ستكون أكثر ملاءمة اعتماداً على ما إذا كنت منكباً أو مفرطاً أو محايداً. بالإضافة إلى ذلك ، يوصى بعدم شراء أحذية مستعملة أبداً لأنها لن تصنع على شكل أقدامنا أو على دعامتنا.



الشكل "82"

LE GUIDE DE LA RANDONNEE – EDITION 2020 – CHRISTOPHE SCHMID

من الممكن الحصول على أحذية ذات أهداف ومساومات مختلفة للغاية. لمساعدتك ، إليك الأنواع الحالية من الأحذية:

1.3.9. الأجزاء العلوية المنخفضة: أحذية منخفضة ، مرنة وخفيفة نسبياً ، تحميك من الصدمات ضد الصخور ، لكنها لا تحمي الكاحلين.

2.3.9. وجوه متوسطة أو متوسطة: أحذية ذات دعم جيد للكاحل وحماية للكاحلين بالإضافة إلى الصدمات ضد الصخور. أقل مرونة وأثقل من السيقان المنخفضة.

3.3.9. الحذاء العالي: حذاء عالي يدعم الكاحل بقوة ويدعمه بقوة. غالباً ما تكون ثقيلة وصلبة. تستخدم بشكل رئيسي في الجبال العالية جداً وعلى مسارات جبال الألب.

4.3.9. الممرات: أحذية منخفضة مرنة للغاية وخفيفة الوزن مصممة للجري في الجبال. لطيف للغاية ، جيد التهوية ، نادراً ما يكون مقاوماً للماء وله وافي حجري بسيط. سوف تحتاج إلى تقوية الكاحلين قبل الذهاب إلى الجبال.

5.3.9. الصنادل: أحذية مفتوحة منخفضة لا ينصح بها للجبال. مثالية للمشي لمسافات طويلة في الصيف في السهول أو في الصحراء للحد بشكل أفضل من العرق وتسهيل تفريغ الحجارة الصغيرة وحبيبات الرمال.

بالإضافة إلى ذلك ، من الأفضل دائماً ارتداء أحذية المشي بنصف مقاس أو حتى مقاس إضافي. مقارنة بأحذيتك اليومية ، بحيث لا تضغط أصابع قدميك على الجزء السفلي من الأسفل إلى درجة فقدان أظافرك ، وتوقع التورم المتكرر وتضخم القدمين في مسيرة يوم طويل. لهذا السبب يجب أن تشتري حذائك بشكل مثالي بعد يوم من المشي أو العمل. من الطرق السهلة للتحقق مما إذا كان مقاس الحذاء صحيحاً أن تضع قدمك جيداً للأمام في الحذاء مع فك الأربطة تماماً وأن تنزلق السبابة خلف الكعب. إذا علقت إصبعك ، فهذا يعني أن الحذاء صغير جداً. بالنسبة للأحذية غير المجهزة بواقى حجري ، يساعد هذا الحجم الإضافي على حماية أصابع قدميك من الصدمات ضد أي جذور وحجارة يمكن أن تصطدم بها ، خاصة في نهاية اليوم عندما يتأثر تركيزك بالإرهاق.

10. الغذاء والماء:

الطعام هو مجال شخصي صعب للغاية وخاصة للقبول عندما نبدأ الارتفاع. ولكن إذا كنت تبحث عن طرق لمعالجة هذا الموضوع، أو إذا كنت ترغب في تحسين نظامك الغذائي لنحذياتك، بما في ذلك عند الطويل، مهما كانت الأطعمة التي ترغب في نقلها.

1.10. إدارة طعامك للرحلات إلى اليوم أو في عطلة نهاية الأسبوع :

مهما كانت احتياجات الطاقة الخاصة بك أو صعوبة ارتفاع رفحك، لا يوجد التكيف الخاص الذي يتعين القيام به خلال الأيام السابقة. قضم و / أو الموافقة المسبقة عن علم خلال النهار خلال اليوم سوف يكفي بحدّة لإدراك مناخك اليومية، في حين بعد أن تدرك أنه من الضروري أن تأخذ ما لتناول الطعام من أجل التغلب على ممكن لقطعة ناعمة أو طائرة خلال الجهد. للحالات التي تجري في عطلة نهاية الأسبوع لا يوجد تحسين حقا للقيام به، لا تحرم نفسك من أخذ شيء ما وجبة ممتعة أو ودية وصديقة للمشاركة مع الصحابة المشي الخاصة بك.

2.10. إدارة طعامك على مدى عدة أيام في الحكم الذاتي :

من ناحية أخرى، بالنسبة للمتفرات التي تتجاوز إطار الارتفاع الزمني والمزيد نحو التجوال من بضعة أيام إلى عدة أسابيع، التي نسير عليها ساعات طويلة وبالتالي تنفق كمية كبيرة من السرعات الحرارية، وسوف نضطر ملء احتياجات الطاقة لدينا لعدم الاضطرار إلى الاستسلام بعد استنفاد، دون لحمل الكثير من الطعام حتى لا يرتدي دون داع. هذه المساهمة ستكون الغذائية ضرورية لاستعادتنا الجيد على الأيام والبيفك، و سيكون ضروريا لتوفير الطاقة اللازمة لمتابعة مسارنا.

1.2.10. حساب احتياجاتها اليومية السرعات الحرارية:

بالنسبة للمبتدئين، نحتاج إلى حساب عملية التمثيل الغذائي الأساسي. التمثيل الغذائي الأساسي يتوافق مع متطلبات الطاقة الأساسية لجسمنا للعمل عادة، دون أي نشاط. عن طريق الخبرة، استخدم صيغة معدل الأيض القاعدية (TMB) من Katch-Mcardle، التي أعتبرها الأكثر موثوقية لأنها مع الأخذ في الاعتبار

النسبة المئوية لمؤشر الدهون (% IMG):

$$TMB = 370 + (21.6 \text{ في الوزن في كجم} - \text{الوزن في كجم}) \times \text{KG} \times \% \text{IMG} / 100$$

يتم التعبير عن النتيجة في سعر الفتح في اليوم أو J / KCAL

إذا لم يكن لديك سوينج متر مقاومة أو كماشة جلدي

تعرف على مؤشر الدهون الخاص بك، فمن الممكن تقديره مع صيغة Deuenberg:

$$\% \text{IMG} = \text{IMC} \times 1.2 + \text{السن} \times 0.23 - 10.8 \times \text{الجنس} - 5.4$$

➤ للمرأة 0 و/ للرجل 1 = الجنس

➤ IMC ou مؤشر كتلة الجسم = $\text{kg} / (\text{taille en m} \times \text{taille en m})$

بعد ذلك، لتحديد احتياجاتك اليومية، اضرب TMB الذي حصل عليه المعامل

المقابلة لمستوى نشاطك:

· المستقرة، غير أو التمرين البدني قليلا: $TMB \times 1.2$

· نشطة قليلا، التدريب / الرياضة 2-3 أيام / أسبوع: $TMB \times 1.375$

· نشط بشكل معتدل، التدريب / الرياضة 4-5 أيام / أسبوع: $TMB \times 1.55$

· نشط للغاية، التدريب / الرياضة 6-7 أيام / أسبوع: $TMB \times 1.725$

المشي لمسافات طويلة عدة أيام، متجاوزة مدة بسيطة من عطلة نهاية الأسبوع، إنها أكثر بما يتفق مع استخدام معامل 2.

للتوضيح: أنا رجل يبلغ من العمر 32 عاما، يقيس 1.80 متر ل 70 kg ، وأنا أعتبر نفسي نشط بشكل معتدل.

- $IMC = 70 / (1.80 \times 1.80) = 21.6$
- $IMG\% = 21.6 \times 1.2 + 32 \times 0.23 - 10.8 \times 1 - 5.4 = 17.1\%$
- $TMB = 370 + (21.6 \times (70 - (70 \times 17.1 / 100))) = 1624 \text{ kcal/j}$
- $TMB \text{ اليومي} = 1624 \times 1.55 = 2517 \text{ kcal/j}$
- $TMB \text{ Trek} = 1624 \times 2 = 3248 \text{ kcal/j}$

هذه النتائج هي التقديرات فقط. لتعطيك أمر من الفكرة، فمن الشائع للحصول على نتائج من الحاجة اليومية لشخص متوسط من 1500 إلى 2000kcal / يوم للمرأة، وبين 2000 و 2500kcal / يوم لرجل. هذه الفرق يأتي من حقيقة أن النساء قاعدة عامتهم المرأة عملية استقلاب أقل الرجال فقط خلال الجهود المتكررة، كما هو الحال في المشي لمسافات طويلة أو رحلة، فإنه ليس من غير المؤلف لهذه الاحتياجات تصل إلى 3000 أو حتى 4000 كيلومتر / يوم.

2.2.10. تكوين وجبة:

من معدل الأيض الأساسي الخاص بك، أصبح من الممكن الآن إنشاء وجباتك لتلبية احتياجات الطاقة الخاصة بك ومع ذلك، فمن الضروري الحفاظ على الخير التوازن الغذائي من خلال تشكيل وجبات المغذيات الأساسية الخاصة بك التي هي الكربوهيدرات، الدهون والبروتينات في النسب التالية:

- الكربوهيدرات = 50% على الأقل
- الدهون = حوالي 30%
- البروتينات = بين 15 و 20%



الشكل "83"

3.10. الماء:

في حياتنا اليومية ، كما يعلم الجميع ، الماء أمر حيوي .ولكن عند التنزه ، فإننا نجازف بتعريض أنفسنا للخطر قبل فترة طويلة من الأيام الثلاثة التي يمكن أن يتحملها جسمنا حتى لا يتم ترطيبه .يأتي الجفاف من الجهد الطويل الذي نبذله أثناء المشي بحقيبة الظهر ويمكن أن يسبب ، من بين أمور أخرى: التشنجات والصداع النصفي والتعب أو حتى الدوار.

© LE GUIDE DE LA RANDONNEE – EDITION 2020 – CHRISTOPHE SCHMID

4.10. تحضير الطعام :

بمجرد تحديد احتياجاتنا من الطاقة والأطعمة التي نتناولها معك ، يوصى بإعداد أجسامنا لتغيير النظام الغذائي على مدى فترة طويلة من الزمن. بالتوازي مع فترة راحتك الجسدية وأيضاً لعدد من الأيام يعادل مدة الرحلة ، ولكن ليس بعد أسبوعين ، أقترح أن تأكل كالمعتاد ، باستثناء الفواكه والخضروات. ستخفض تدريجياً حتى تتوقف تماماً خلال اليومين أو الثلاثة أيام الأخيرة من الراحة. أيضاً ، خلال هذه الفترة ، يُنصح بتناول الأطعمة النشوية مع كل وجبة. ستخفض كمية الخضار وستزيد كمية النشا بشكل متناسب. الهدف هو تقليل استهلاك الألياف بشكل كبير من أجل القضاء على أي خطر من مشاكل الجهاز الهضمي خلال الأيام القليلة الأولى من المشي ، مع تجديد احتياطات الطاقة الخاصة بك.

بشكل عام ، إذا أصبحت من ممارسي رياضة المشي لمسافات طويلة بشكل منتظم ، فسوف تدرك أن هذا النشاط البدني سيقودك بشكل طبيعي إلى نمط حياة صحي وعادات غذائية صحية بشكل عام في حياتك اليومية.

5.10. أنظمة الطبخ :

هناك طرق عديدة لتسخين الماء أو وجبتك. يعتمد الموقد الذي تختاره على الوجبات التي تريد تحضيرها والظروف التي ستحتاج إلى استخدامها في ظلها.

نجد كاحتمال:

1.5.10. موقد الغاز: الأكثر عملية وفعالية في الاستخدام. ومع ذلك ، سيكون ثقيلًا جدًا نظرًا لوزن خرطوشة الغاز

ولا يزال تقدير المحتوى أكثر صعوبة من الوقود الصلب أو السائل. يسمح لك بالطهي بسهولة لعدة أشخاص . ليس من السهل العثور على خراطيش الغاز بالضرورة إذا كنت بحاجة إلى التزود بالوقود خلال رحلتك.

2.5.10. موقد الكحول:سهل القياس والنقل ، سيكون متقلبًا من البرد الأول وفي وجود الرياح. يكفي لغلي الماء. هذه المواقف هي أيضًا حل اقتصادي حيث يمكن صنعها من علبه الصودا.

3.5.10. موقد الخشب:الأكثر اقتصادا لأنه لا يتطلب نقل الوقود ، ولكنه يتطلب إيجاد الحطب لكل وجبة من وجباتك. يمكن أيضًا صنعه من علبه من الصفيح أو رف معدني لفرشاة الأسنان.

4.5.10. الكحول الصلب:ربما يكون الكحول الصلب أسهل وأخف وزنًا في النقل والاستخدام والجرعة ، حيث يميل الكحول الصلب بشكل مزعج إلى ترك الأوساخ تحت أدوات الطهي الخاصة بك وإطلاق دخان سام. سوف يغلي الماء الخاص بك بصعوبة. إنه وقود احتياطي جيد.

6.5.10. موقد البنزين:الأكثر كفاءة في أي درجة حرارة أو ارتفاع ، ولكنه أيضًا الأثقل والأكثر خطورة في الاستخدام بسبب التعامل مع الوقود.

7.5.10. الوجبات الباردة:الأكثر حرصا وخفيفة واقتصادية لأنها لا تعتمد على أي وقود أو أي مصدر للنار. ومع ذلك ، فإن تناول الطعام بهذه الطريقة حصريًا يمكن أن يصبح صعبًا عندما يكون الجو باردًا جدًا لعدة أيام متتالية ، ونادرًا ما يكون بهيجًا.

لتحديد كمية الوقود المراد تعبئتها ، ما عليك سوى اختبارها في منزلك عن طريق إعداد وجبة كما تفعل في نزهة ، من الناحية المثالية في ظل الظروف التي تتخيلها. من خلال وزن الحاوية المستخدمة لنقل الوقود قبل هذه الوجبة ، ثم بعد التسخين أو الطهي لمعرفة الفرق في الوزن ، وبالتالي معرفة كمية الوقود اللازمة لكل وجبة من وجباتك.



الشكل "84"

© LE GUIDE DE LA RANDONNEE – EDITION 2020 – CHRISTOPHE SCHMID

11. واجبات المسافر :

المشي لمسافات طويلة هو الحق في استكشاف الطبيعة المتوفرة لنا. لديك الحق في لحظات من التواصل معها ، من الهروب والوفرة. لكن هذه الحقوق تفرض أيضاً واجبات من أجل الحفاظ على هذه الطبيعة التي نحب كثيراً أن نجدها في كل نزهة. يجب أن تكون لدينا ممارسة بيئية ، نظيفة ومحترمة للبيئة التي نتنزه فيها. يجب أن نحافظ على ملعبنا ، لأنفسنا وللمستخدمين الآخرين ، وإليك بعض الطرق لتحقيق ذلك.

1.11: Ne laissez aucune trace.

مركز "لا تترك أثراً لأخلاقيات الهواء الطلق" ، المعروف باسم "ترك لا أثر" ، هي منظمة غير ربحية تأسست عام 1994 في كولورادو مكرسة لتنظيف الناس حول تأثيرهم على الطبيعة أثناء أنشطتهم في الهواء الطلق.



الشكل "85"

يعتمد على 7 مبادئ:

- التخطيط والاستعداد
- والسفر والتخييم على أسطح مستدامة
- التخلص من النفايات بشكل صحيح وترك ما تجده
- تقليل تأثير نيران المخيم
- واحترام الحياة البرية
- مشاركة مساراتنا وإدارة حيوانك الأليف.

سأختصر هذه المبادئ في ثلاث قواعد أساسية:

1.1.11. احترم النباتات والحيوانات:

حاول قدر الإمكان البقاء على الممرات ، سواء تم تمييزها أم لا. وإذا لم يكن الأمر كذلك ، فقط إذا اضطررت لذلك ، تجنب المشي على الغطاء النباتي الذي يتناثر على الأرض وتعزيز الحركة على الأسطح المتينة. دائماً مع فكرة احترام النباتات ، يجب علينا الامتناع عن قطف الزهور التي تلون مسارنا. إنها جميلة كذكرى عابرة ، لكن إذا فعل الجميع فلن يكون هناك الكثير .

فيما يتعلق بالحياة البرية ، يجب علينا الامتناع عن الاقتراب الشديد من الحيوانات البرية وإطعامها. سيكون الحد من التلوث الضوضائي لدينا طريقة جيدة لتقليل تأثيرنا. هذا رأيي فقط ، لكنني أجد الطائرات بدون طيار ضارة بشكل خاص في البيئات المحمية. يجب ألا ننسى أننا في هذه الأماكن نحن الغازي ، وليس العكس

2.1.11. احترم موقع إقامة مؤقتة

استمرراً للقاعدة السابقة ، من الضروري العثور على موقع إقامة مؤقتة لا تؤثر على المكان ، أو على الأقل لضمان تقليل بصمتنا على الأرض قدر الإمكان. مبدئي هو أن أرغب دائماً في المغادرة من خلال ترك مكان أنظف مما كان عليه عندما وصلت. الاستقرار في وقت متأخر قدر الإمكان والمغادرة في أقرب وقت ممكن سيضمن أيضاً عدم إزعاج الحياة البرية.

شيء آخر يجب أخذه في الاعتبار: القرب من الماء ، خاصة بالنسبة لمرحاضك. استخدم فقط الصابون القابل للتحلل الحيوي ، على بعد أكثر من 50 متراً من نقطة الماء ، ولا تصرف الماء المستخدم فيه أبداً. يجب أن نحصر بالتأكيد مصادر التلوث. للمضي قدماً ، من الممكن أن تغسل نفسك فقط بالماء النظيف ، بانتظام طوال اليوم ، وأن تغسل الأطباق عن طريق فرك الوعاء باليد ، بالماء ، بالرمل أو الرماد. إنه بنفس فعالية الصابون أو صابون الأطباق.

أخيرًا ، النار . إنه ودود ودافئ وممتع ، لكن عليك حقًا أن تتعلم كيفية الاستغناء عنه إذا لم تكن مضطرًا لذلك. إذا كان هذا فقط لتسخين وجبتك ، ففكر في استخدام موقد مسطح بدلاً من ذلك. إذا كان من المهم جدًا بالنسبة لك أن تكون قادرًا على مراقبة الحريق ، فأنا أشجعك على استخدام موقع موجود بشرط أن يكون معزولًا جسديًا وأن هذا بالطبع مسموح به في المنطقة التي تتواجد فيها. لا تتردد في الاستفسار عن الأوامر الإدارية ، وإذا لم تكن لديك المعلومات فلا تقم بإصدارها.

3.1.11. إدارة النفايات الخاصة بك:

لا ترمي القمامة في وسط الطبيعة ، فهذا يبدو واضحًا للكثيرين منا ، على الأقل أمل ذلك ، لكننا ما زلنا نرى الكثير من القمامة تنتشر في مساراتنا وأماكن الإقامة المؤقتة. أحضر نفاياتك معك.

للحد من ترحيل القمامة المحتملة ، يمكنني أن أوصيك بإعادة تغليف طعامك بحيث تحتفظ فقط بالعبوات القابلة لإعادة الاستخدام (أكياس التجميد على سبيل المثال).

نصيحة أخرى ، من الممكن الاستغناء عن منديل باستخدام تقنية بسيطة للغاية: إصبع واحد على فتحة أنف واحدة ، وأنت تتفخ بشدة بالأخرى. يمكنني أيضًا أن أخبرك عن استخدام المناديل أو ورق التواليت ، وأهمية أخذها معك ، أو حرقها ، أو إذا كانت قابلة للتحلل بسبب دفنها. في الواقع ، يجب أن نحد من استخدام المواد الاستهلاكية قدر الإمكان (باستثناء الطعام والماء).

2.11. إدارة مشترياتك :

لا زلت في اختيار المعدات ، لتجنب الهدر ، أحاول قدر الإمكان تطبيق بعض المبادئ الشخصية التي أود مشاركتها معك:

- اختر معدات متعددة الاستخدامات بما يكفي لتلبية جميع الاستخدامات.
- لا تقم بتجميع المواد المخزنة في المنزل. قم بتشجيع إعادة البيع والتبرع بدلاً من التخلص من العناصر غير الضرورية. ستكون دائمًا مفيدة لشخص ما.

- اختر مادة قوية وقابلة لإعادة الاستخدام للحد من تجديدها. من الممكن أيضاً إصلاح أجهزتك بدلاً من استبدالها.
- حاول الحد من شراء الأدوات والمواد التي لن تُستخدم إلا نادراً.

هذه القائمة ليست شاملة ، وحتى إذا كان لا يزال لدي الكثير لأتعلمه حول هذا الموضوع ، فهو أساس جيد يمكن تطبيقه بسهولة من قبل الجميع لبدء نهج متماسك ومتوافق مع رغبتنا في الاستمتاع بالطبيعة لأطول فترة ممكنة.

© LE GUIDE DE LA RANDONNEE – EDITION 2020 – CHRISTOPHE SCHMID

كما هو موضح ، هناك العديد من طرق المشي لمسافات طويلة مثل المتنزهين. سواء كنت تنام ، أو تأكل ، أو تستخدم العصي أم لا ، أو حالتك الجسدية أو حتى حدودك ، فإن كل ما أنت عليه سوف يؤثر على كيفية تنزه. تدريب على إنشاء تجربتك الخاصة وتحرير نفسك من كل ما يعيقك. ببساطة كن حرا وسعيدا.

كما هو موضح ، هناك العديد من طرق المشي لمسافات طويلة مثل المتنزهين. سواء كنت تنام ، أو تأكل ، أو تستخدم العصي أم لا ، أو حالتك الجسدية أو حتى حدودك ، أيا كان ما أنت عليه سوف يؤثر على كيفية تنزه. تدريب على إنشاء تجربتك الخاصة وتحرير نفسك من كل ما يعيقك. ببساطة كن حرا وسعيدا.

ها أنت ذا ، مع كل هذه التوصيات ، ربما تكون مستعداً للمغامرة. لن يسير كل شيء كما هو مخطط له ، هذا أمر مؤكد ، ولكن هذا جزء من سحر التجوال. الشيء المهم هو أن تكون مستعداً ومجهزاً بشكل كافٍ للتعامل مع الظروف غير المتوقعة. لا بد أن تتعثر ، لكنك ستتعلم الكثير وستتوصل إلى استنتاجاتك الخاصة بسرعة بعد نزهاتك الأولى. يعد اختبار نفسك واختبار أجهزتك جزءاً لا يتجزأ من التحضير. ما هو أساسي هو أن تتقن معاناتك في النهاية وأن تعرف حدودها ، بالإضافة إلى حدودك ، حتى لا تجد نفسك على حين غرة في مواجهة ما هو غير متوقع. ربما يكون تراكم الخبرة هو الأهم في استعدادك ، وبهذه الطريقة ستطور طريقتك الخاصة في المشي لمسافات طويلة ، وستقوم بتطويرها.

الفصل الثالث: الجانب التطبيقي

في هذا الفصل سوف نتطرق إلى تبيين العلاقة القائمة بين تصميم الجرافيك و رياضة المشي على الأقدام و لمادا يعد التصميم الجرافيكي عنصرا فعلا في هذه الرياضة . و من اجل ذلك قمنا بانجاز مجموعة من الأعمال الجرافيكية الفنية التي من شأنها أن تبين و توضح دور التصميم الجرافيكي في تطوير و تسهيل هذه الرياضة سواء من ناحية الدعاية أو من ناحية الممارسة و قد اخترنا لذلك أسلوب التصميم المسطح من اجل انجاز هذه الأعمال, و الذي يتمثل في : التصميم المسطح ، أو flat design ، هو أسلوب رسم مبسط يستخدم في تصميم واجهات المستخدم UI . أصبح التصميم المسطح حاضراً جداً في واجهات الويب والجوالات الذكية في السنوات الأخيرة. في التعاريف المختلفة للتصميم المسطح ، غالباً ما تظهر مصطلحات معينة: بسيط ونظيف وملون وحديث. التصميم المسطح يركز على البساطة. على عكس التصميم الواقعي والمفصل ، يزيل التصميم المسطح العناصر التي تعتبر زخرفية أو غير ضرورية (التفاصيل ، والظلال ، والتأثير ثلاثي الأبعاد ، وما إلى ذلك). لذلك تركز واجهة التصميم المسطحة على المحتوى والوظائف. في الواقع ، التصميم المسطح يروق لخيال المستخدم. بدلاً من شرح فائدة عنصر الواجهة ، ينقل المعلومة أو الرسالة بأبسط طريقة ممكنة. غالباً ما تتم مقارنة "فلسفة التصميم المسطح" بالعبارة الشهيرة لـ Ludwig Mies van der Rohe: "الأقل هو أكثر." "less is more"

من هنا قمنا باكشاء مجموعة من الأعمال حسب الأسلوب و هي كما يلي:

- ملصقين إعلانيين deux posters.
- مجموعة من الشعارات des logos.
- واجهة مستخدم ويب interface d'un site web.
- واجهة تطبيق Smartphone interface d'application.
- فيديو قصير لرسوم متحركة.

1. الملصقات الاشهارية les posters publicitaires :

1.1. الملصق الاول:

العمل الأول عبارة عن ملصق اشتهاري لمنطقة موجودة في الواقع .وهي منطقة بني بحدل التي تحتوي على سد للمياه يتوسط مجموعة من الجبال حيث يتميز بالنمط المعماري الفريد والذي أنجز في فترة الاستعمار . هذا السد يمثل معلما سياحيا هاما في ولاية تلمسان كما انه منشأة لتوليد الطاقة الكهربائية ومصدر للمياه الشروب بعد القيام بتصفيتهما . في هذا العمل المنجز على مقياس A3 قمنا بالرسم انطلاقا من صورة قمنا بالنقاطها من عين المكان حيث قمنا بعد تعديلها بتحديد الأجزاء المهمة في الصورة والتي رأيناها ضرورية كما ينص عليه أسلوب التصميم المسطح. وتمثلت هذه العناصر في الإبقاء على السماء التي تعد عنصر أساسيا في رياضة المشي في الجبال مع بعض الغيوم, قمنا أيضا بالإبقاء على الجبال والتي تعتبر المسارات المخصصة لهذه الرياضة. حيث قمنا بتلوينها بألوان تتوافق مع ما هو متعارف عليه ورائج في هذا المجال. حيث قمنا بتلوين تدريجي من الداكن إلى الفاتح من اقرب نقطة إلى ابعد نقطة. بالنسبة للمياه التي تعد من الضروريات قمنا بتلوينها باللون الأزرق السماوي .أضافه إلى جعل مناطق الظل بألوان غامقة وألوان انعكاس الضوء بالزرق فاتح. كذلك قمنا بإنشاء المناطق الخضراء التي تمثل الأشجار , معمدنا إلى إلغاء تفاصيلها ' حددنا مساحه باللون الأخضر في تدرجات معينه بالنسبة لي البناية التي تتمثل في السد أو في جدران سد. اخترنا اللون البرتقالي المتدرج إلى الأصفر الذي يمثل في تعبيره السيميائي الشباب والقوه وهذا اختيار سيميائي وفني لان البرتقالي يتماشى مع اللون الأزرق إلى انه اختيار وظيفي لان الرياضة رمز من رموز الشباب والقوه المناطق التي تمثل الظل على مستوى البناية قمنا بتلوينها باللون البنفسجي في تدرج من البنفسجي الغامق إلى الفاتح وذلك لجعل الرابط بينها وبين الجبال التي تم تلوينها تقريبا بنفس اللون . هذا عن الرسم عن الأسلوب المستعمل في تشكيل الملصق فقد قمنا بتقسيمه إلى مناطق خطيين أفقيين وخطيين عموديين .في الثلثين العلويين قمنا برسم المنطقة التي قمنا بانجازها وتحدثنا عنه سابقا في الجزء السفلي قمنا بوضع خط تمثيلي يمثل مسار الرحلة. يحدد منطقه الانطلاق وذلك برمز أو icone تبين ذلك. حيث استعملنا اللون الأحمر لجذب الانتباه وضعنا الانطلاق ومنطقة الوصول باللون الأخضر الذي يتماشى مع الطبيعة أما عن عنوان الملصق فقد وضع في الجزء العلوي أما بالنسبة للمعلومات المتعلقة بهذا الحدث فقد أدرجت في تقاطع الخط الوهمي العمودي الأيمن مع الخطي الأفقي الأعلى, وقد تمثلت هذه المعلومات في مكان الحدث ,الظروف الجوية للحدث, تاريخ الحدث وساعة بداية الحدث. إما عن الجزء السفلي فقد استغل لتحديد مكان البداية ومكان الوصول.

أما عن أنماط الكتابة المستعملة فقد استعملنا ما يلي:

Kabrio alternate light –

Twisted punk bold –

Linotype projekt small caps –

ITC Tyke std bold –

RANDONNÉE

p é d è s t r e



Festival National de Randonnée

📍 TLEMCCEN
☀️ ENSOLEILLE
📅 13 . 01 . 2021

08:30



2.1. الملصق الثاني:

الملصق الثاني عبارة عن ملصق إشهاري لمنطقه تسمى بدشرة الكاف و هي منطقة تحتوي على مسبح طبيعي من المياه الجوفية محاط بمجموعة من الجبال الصخرية تمثل المنطقة معلما سياحيا هاما في الولاية كما انه يمثل منطقة للاستجمام والتنزه. العمل المنجز على مقياس A3 قمنا بالرسم انطلاقا من صورة قمنا بالتقاطها من عين المكان وبعد تعديلها على برامج تعديل الصور. قمنا بتحديد ناصرها الأساسية . في الصورة المسبح الطبيعي ,الجبال الخلفية التي تتمثل في السماء. قمنا بتحديد السماء وجعلها بلون ازرق فاتح دون أي تفاصيل إضافية. قمنا بحذف التفاصيل من الجبال وجعلها مسطحة وتلوينها بلون الصخور وهو اللون البني. الخلفية تحتوي على بعض الشجيرات والتي راينا انه من الجيد إغائها و تعويضها بلون اخضر فاتح يعوض شكلها ويبقى على دلالتها كما بنص عليه أسلوب التصميم المسطح. في الجزء السفلي قمنا بتحديد المسبح الطبيعي بلون ازرق فاتح مع وضع الضلال بلون ازرق داكن نوعا ما بعد ذلك حولنا صورة لمتجول إلى رسم مسطح لشخص وسط هذا المسبح. هذا كان بالنسبة للرسم انطلاقا من أصوره الحقيقية للمنطقة. بعد ذلك قمنا بتقسيم الملصق الاشهاري إلى تسع أجزاء في تقسيم أفقي و عمودي بخطوط وهمية. حيث قمنا باستغلال المنطقة عموديا. على راسي الملصق قمنا بوضع العنوان والذي يتمثل في *randonnée pédestre*. أسفل منه قمنا بتحديد نوعيه هذا التجوال والذي يتمثل في نزاهه *balade* . أسفل منه حالة الطقس وهي مشمس *ensoleillé* والذي يعد الطقس الأنسب للتنزه. في الجزء الذي يليه ما هو الجزء الأوسط للملصق قمنا بتحديد المكان سوف تكون إليه النزاهه والتوقيت الذي سيبدأ فيه الحدث. بالنسبة للألوان و من اجل تحقيق التباين في هذا العمل وبما أن الخلفية التي تمثل في الرسم حسب نمط الأسلوب المسطح كانت داكنة نوع ما . قمنا باستعمال اللون الأزرق الداكن بالنسبة للعنوان . حددنا العناصر باستعمال الأبيض فيها بغية تحقيق التباين وأثارة او جذب انتباه المتلقي. أما عن أنماط الكتابة فقد استعملنا ما يلي:

Bauhaus 93 –

Kabrio alternate light –



2.الشعارات les logos:

1.2.الشعار 1:



تمثل هذا الأخير في انجاز شعار من نمط combinaison de plusieurs objets حيث استعملت فيه الكتابة الحرة و الرسم مدمجين. جاء هذا الشعار محتوي داخل شكل دائري . النصف العلوي من الدائرة يمثل رسما فيكتوريا Victor لجبال وشخص يمارس رياضة التجوال أما الجزء السفلي فقد احتوى على كلمه camprando وهي اختصار لكلمة camping randonnée. أما في الأسفل فقد كتب على محيط الدائرة بكتابة يدوية حرة مقلوبة راسبا كلمة تلمسان Tlemcen. العمل كان عبارة عن منجز غرافيكي أحادي اللون monocolore.

2.2. الشعار 2:



أما بالنسبة للشعار الثاني فقد كان تركيبه على شكل مستطيل يعلوه مثلث. في تركيبين متداخلين بينهما الجزء العلوي يتمثل في رسم تحويري للجبال بنمط مسطح حيث استعمل الأسود في تمثيل المظلمة في الجبال. استعمل الأزرق القرمزي في تمثيل انعكاسات الضوء والتي تكون غالبا نتيجة عن انعكاس الضوء على الثلج. في الجزء السفلي للمستطيل كتابة كلمة adventure والتي تعني مغامرة.

3.2. الشعار 3:



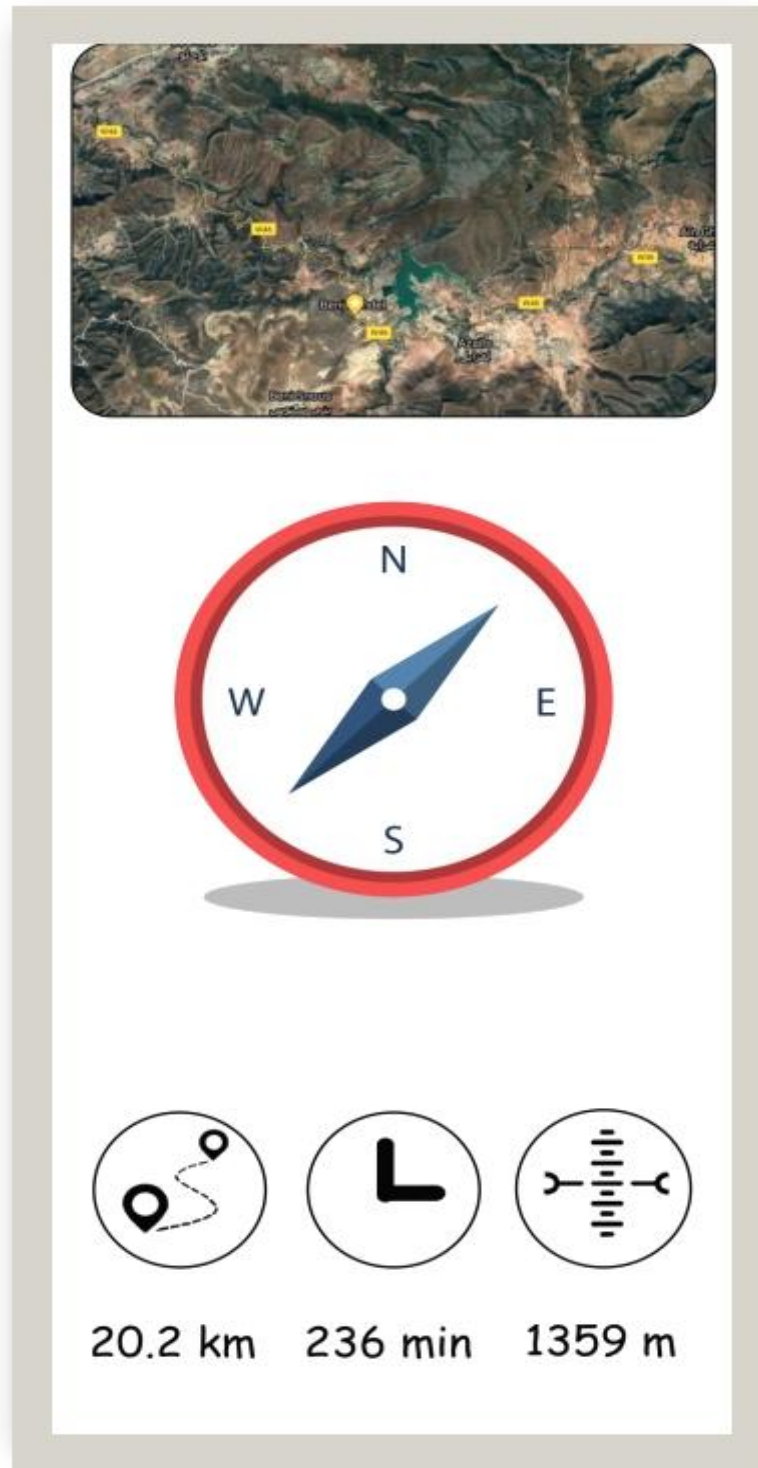
الشعار الثالث كان عبارة عن pictogramme حيث قمنا فيه رسم بسيط انطلقا من صورة حقيقية لشخص يمارس رياضة التجوال في الجبال. تمثل الرسم في تجسيد أحادي اللون monocolore يمثل شخص يحمل فأسا وهذا دلالة على أن هذه الرياضة خطيرة في بعض الأحيان.. أضافه إلى انه يحمل عصا تساعد على المشي في يده الأخرى, على ظهره حقيبة الظهر الكبيرة التي نعتاد رؤيتها عند ممارسي هذه الرياضة, رأينا أن إضافة هذه العناصر في شعارنا هذا تأويل إلى صورة لشخص يمارس هذه الرياضة وتعبير عنها سواء استعمل هذا الشعار لنادي لمحببي هذه الرياضة أو جمعيه أو ما إلى غير ذلك.

4.2. الشعار 4:



أما بالنسبة للشعار الرابع فقد كان عبارة عن شعار من نوع mascotte والذي قمنا فيه برسم صورة لفتاة تحمل حقيبة الظهر وترتدي قبعة ونظارات شمسية بأسلوب التصميم المسطح . تشكيل هذا الشعار جاء عموديا تتوسطه دائرة في الخلفية. استعملنا مجموعة من الألوان التي تدل على الانوثة و تبين أن هذه الرياضة ليست مقتصرة على الذكور فقط استعمال اللون الأحمر دلالة على خطورتها في بعض الأحيان. استعمال اللون الأخضر المصفر دلالة على الطبيعة. وقد استعملنا في الخلفية ازرق دلالة على لون السماء

3. واجهة مستخدم التطبيق interface d'application :



في هذه المرحلة و لرواج تطبيقات الهواتف الذكية حاولنا أن تصميم واجهة لتطبيق الهاتف المحمول يساعد ممارسي هذه الرياضة. حيث جاء كالتالي:

العمل كان على مقياس شاشة الهاتف الذكي redmi note 8 pro من شركة MI .

1.3. من الناحية الوظيفية:

فكرنا في أهم العناصر التي يحتاجها المتجول على الإقدام في الطبيعة والتي تساعد من مهمته على ممارسة هذه الرياضة. حيث قمنا بتقسيم عموديا إلى ثلاثة مناطق في الجزء العلوي رأينا انه لا بد من وضع خريطة تعمل مع نظام تحديد المواقع لكي تمكن الشخص من معرفه مكانه سواء كان في الجبال أو الغابات أو الصحراء ولهذا دور كبير في مساعدته على ممارسه هذه الرياضة لان من بين الأخطار التي تتعلق بها هي أن يتوه المتجول عن طريقه يفقد طريق عودته إلى منزله أو إكمال مساره لذلك فان هذه الميزة في التطبيق ستساعده كثيرا.

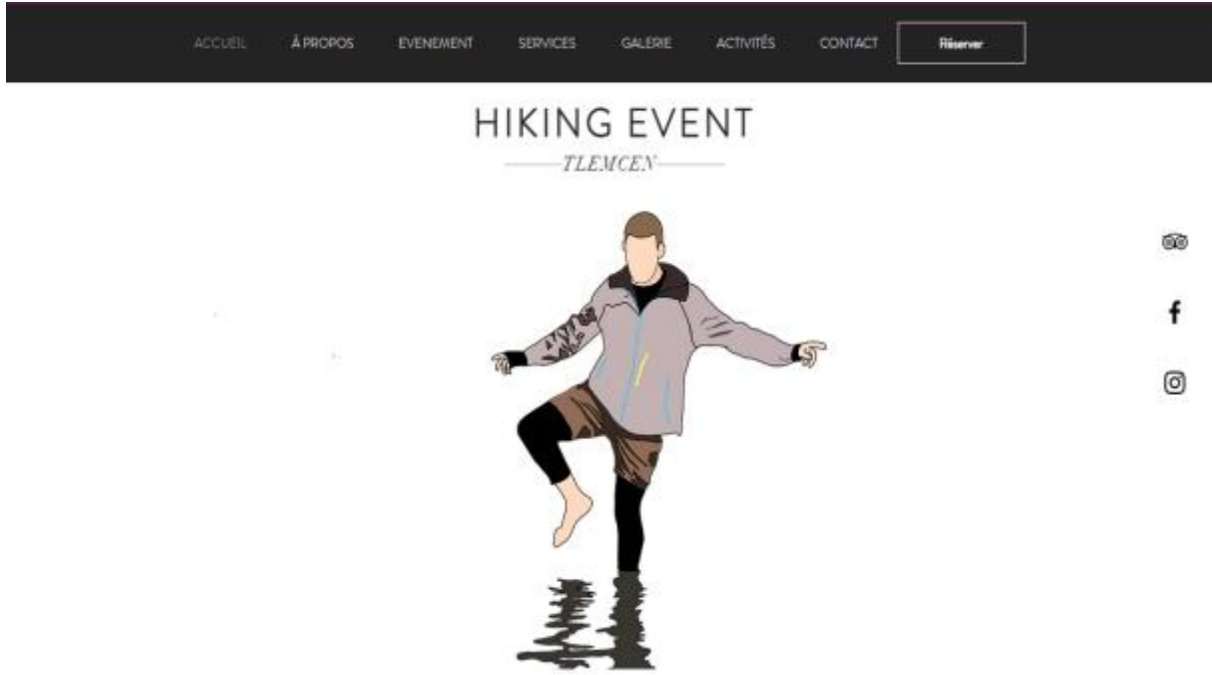
الفكرة الثانية التي ارتأينا ان تكون في واجهة هذا التطبيق هي البوصلة لان نظام تحديد المواقع يعمل بواسطة الانترنت في الهواتف الذكية الرائجة عموما, لذلك و إن لم تتوفر شبكة الانترنت فيمكنه تحديد موقعه بالبوصلة وهو ما يتعارف عليه عند هذه الممارسة ويعد من أساسياتها. البوصلة تعمل في كل الأماكن بشرط وجود بطارية على الهاتف طبعاً . التي تلي البوصلة أين وضع رمز تعريفي كما جاء في التحديث الأخير لتطبيق Google maps. حيث أضيفت هذه الميزة للمساعدة على تعريف الأماكن بواسطة التطبيق بصفه سلسة وسهلة عوض استعمال ترميزات تقاطعات خطوط الطول والعرض والتي تعد طويلة نوعا ما. في الجزء السفلي من التطبيق المستخدم الذي قسمناه إلى مناطق ثلاثة قمنا بتخصيصها لثلاث وظائف أساسية هي من العناصر الأساسية التي يتوجب أن تتوفر في هذا النوع من التطبيقات. وهي كتالي, الأولى المسافة المقطوعة من طرف المتجول بالكيلومتر .من الجيد أن يعرف ممارس هذه الرياضة المسافة التي قطعها خلال المسار الذي اجتازه .الثانية فهي تعد الوقت الذي استغرقه لقطع مساره وحدثها الدقيقة. أما بالنسبة للخاصية الثالثة فهي تعيين الارتفاع الذي وصل إليه المتجول فهي تساعد على معرفة العلو الذي بلغه عن سطح البحر .

2.3. من الناحية الجمالية:

واجهت التطبيق كانت بسيطة ذات خلفية بيضاء كما بنص عليه نمط التصميم المسطح. استعملت إيقونات بسيطة دلالة على المسافة المقطوعة, الزمن الذي استغرق في قطع المسار, والعلوي الذي تم بلوغه. بالنسبة للبوصلة استعمل فيها اللون الأزرق واللون الأحمر الذي يعد رائجا ورمزا للبوصلة من الناحية السيميائية. بالنسبة للخرائط فهي خرائط حقيقية لدورها الوظيفي أكثر من الجمالي.



4. واجهة مستخدم للمتصفح interface site web:



واجهه المستخدم أو user interface هي الواجهة التي يتلقاها المستخدم عند ولوجه إلي متصفح الانترنت أو موقع من المواقع . كم هي كثيرة ورائجة هذه المواقع سواءا منها مواقع التواصل الاجتماعي، مواقع السفر، رحلات ، مواقع الأخبار إلى غيرها من المواقع... هذه المواقع يقوم بتصميم واجهاتها مصمم الجرافيك حيث يهتم بإنشائها جماليا و وظيفيا لتسهل على المستخدم الولوج وتصفح هذا الموقع بسهولة. بما أن رياضة المشي في الجبال هي رياضة اعتمد على الأحداث المنظمة من طرف الجمعيات فكرنا في إنشاء موقع يسهل تنظيم هذه الأحداث والحجز فيها.

1.4 من الناحية الوظيفية:

على مقياس عمل 16:9 قمنا بمحاولة تصميم لواجهه استخدام موقع سمي ب hiking event Tlemccen حيث على هذا المقياس ارتأينا انه باستعمالنا لنمط التصميم المسطح في هذا المشروع أو البحث العلمي أن يكون شكل هذه الواجهة يتماشى مع ما ينص عليه هذا الأسلوب.و هو البساطة وسهولة الاستعمال. جاء هذا الأخير البسيط بداية من احتوائه على مجموعة الخيارات والتي تمثلت في accueil a propos , événement, services , galleries contact و réserver . حيث أن مجموعة الخيارات جاءت في أعلى الصفحة أو في الثلث الأفقي الأعلى منها في جزء مثل واحد فاصل ستة من الجزء العلوي. وضعت الخيارات على شريط اسود مكتوبة بالأبيض . حيث وضعت في وسط هذا الشريط مع ترك فراغات متساوية بين كل خيار وآخر. زر الحجز جاء محاطا بإطار لجذب الانتباه إليه. وقد استعملنا نمط الكتابة Brandon grotesque رقيقا px40 في كتابة هذه الأيقونات . أما في الجزء المتبقي من الجزء العلوي فقد وضع

اسم هذا النادي في الوسط مستعملين نفس النمط الكتابي لكن بخيار **bold** هذه المرة. أسفلها مباشرة في الثلث الأوسط العمودي والثلثين الآخرين الأفقيين وضعنا رسما فيكتوريا لشخص واحد من ممارسي هذه الرياضة واقفا على رجل واحدة إشارة إلى التوازن الذي تمنحنا إياه هذه الرياضة عند ممارستها منعكسا ضله على الماء. الجزء الأيمن من الواجهة وضعنا ثلاثة أزرار من أجل تسهيل الولوج إلى حسابات النادي على مواقع التواصل الاجتماعي facebook , Instagram إضافة لتطبيق tripadvisor الرائد في خدمات الفنادق.

2.4. من الناحية الجمالية :

العمل كان بسيطا جدا و واضحا تعمدنا في عدم الاكثار من التفاصيل و الالوان كما يدل عليه الاسلوب المستعمل.

5. أعمال جانبية:

بغرض تنمية القدرات الفكرية و الإبداعية قمنا بانجاز مجموعة من الأعمال الجانبية المرفقة هي كالتالي:

- 2 فيديو رسوم متحركة منجزين بطريقة frame animation و الذي قمنا فيه بانجاز فيديو مرسوم لقطه بلقطه حسب اسلوب flat design.
- مجموعة من الشخصيات بنمط flat design.

الخاتمة

الخاتمة :

هذا البحث المتواضع و من خلاله أردنا تسليط الضوء على الفن تعريفًا وأنواعًا وعلى التصميم مجالات واستعمالًا وعلى رياضة المشي في الجبال تعريفًا بها ونشرًا لثقافتها لما لها من فوائد نفسية وصحية. وقد كان عنوان هذا البحث تحت اسم مهرجان المشي على الأقدام بمنظور التصميم المسطح، وقت تطرقنا لأدراج مجموعة من التعريفات والأساليب المستعملة من أجل إنجاز مشروع جرافيكي موضوعه هذه الرياضة، وتطرقنا في هذا الجانب النظري منه في الفصل الأول إلى إعطاء المراحل والتعاليم الأساسية التي وإن اتبعناها توصلنا إلى إنتاج عمل فني جرافيكي وظيفي وجميل، وقد كان لنا من خلال هذا البحث الفرصة في فهم أسلوب التصميم المسطح أكثر فأكثر وذلك كان بفضل الفصل التطبيقي الذي قمنا فيه بإنجاز مجموعة من الأعمال التي تعد أساسية بالنسبة لهذا المهرجان حيث تطرقنا إلى كيفية تبسيط الأشياء والبقاء على مضمون الرسالة المرئية، كما تعلمنا في هذا البحث طرق اختيار الألوان التي تتماشى مع بعضها في التعبير عن كل مجال.

أما بالنسبة للشعارات تعرفنا على مختلف الشعارات بأنماطها المختلفة وقد كان لنا عدد محاولات في إنجاز ذلك. كما أننا إتجهنا إلى محاولة تصميم واجهة لتطبيق و التعرف على أساسيات إنشاءه وكذلك واجهة متصفح موقع. تعرفنا على طريقة توزيع الخيارات في فضاء عملي واستعمال الألوان وإنشاء التباينات وإبرازها. عن محاولتنا الأخيرة فقد تمثلت في محاولة حوصلة كل هذا من أجل إنتاج رسوم متحركة جمعت بين أسلوب التبسيط واستعمال الألوان واستغلال المساحات من أجل إبراز العنصر البصري.

المراجع

المراجع :

القواميس:

LAROUSSE1984 •

نعم المعاني الجامع •

كتب :

LE GUIDE DE LA RANDONNEE – EDITION 2020 – CHRISTOPHE SCHMID •

د. صالح بن سعد الأنصاري – صحيفة تواصل •

موقع site web :

L'ECOLE INTERNATIONALE DES METIERS DE LA CULTURE ET DU MARCHE D'ŒUVRE •

WWW.FACEBOOK.COM •

AR.WIKIPEDIA.ORG •

DESIGN-OMAN.COM1 •

WWW.BAIANAT.COM1 •

WWW.BRITANNICA.COM1 •

VISUALARTSDEPARTMENT.WORDPRESS.COM1 •

JETUDIELACOM.COM •

WEBARTACADEMY.COM1 •

WWW.FLINTRIVER.CO.UK1 •

WWW.DESIGNISHISTORY.COM1 •

SARAHGRAPHICD.BLOGSPOT.COM1 •

VISUALARTSDEPARTMENT.WORDPRESS.COM1 •

WWW.DESIGNISHISTORY.COM •

WIKIPEDIA.ORG1 •

GOMEDIA.COM1 •

AR.WIKIPEDIA.ORG •

- WWW.YOUTUBE.COM
- 11FR.WIKIPEDIA.ORG
- WWW.YOUTUBE.COM2
- [HTTPS://FR.WIKIPEDIA.ORG](https://FR.WIKIPEDIA.ORG)
- WWW.ALLIBERT-TREKKING.COM1
- FR.WIKIPEDIA.ORG2
- WWW.RANDONNER-MALIN.COM
- WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM1
- WWW.RANDOZONE.COM1
- WWW.SPORTS-LOISIRS.FR
- WWW.YOUTUBE.COM1
- WWW.HERAULT-TOURISME.COM 1

مراجع الصور :

- [:HTTPS://WWW.WECULTE.COM/CULTURES/TELE-LES-MYSTERES-DES-](https://WWW.WECULTE.COM/CULTURES/TELE-LES-MYSTERES-DES-) الشكل "1"
[FASCINANTES-7-MERVEILLES-DU-MONDE/](https://WWW.WECULTE.COM/CULTURES/TELE-LES-MYSTERES-DES-FASCINANTES-7-MERVEILLES-DU-MONDE/)
- [HTTPS://MELSCIENCE.COM/BE-FR/ARTICLES/LE-CARBONATE-DE-CALCIUM-](https://MELSCIENCE.COM/BE-FR/ARTICLES/LE-CARBONATE-DE-CALCIUM-) : الشكل "2"
[LACIDE-CHLORHYDRIQUE-ET-LE/](https://MELSCIENCE.COM/BE-FR/ARTICLES/LE-CARBONATE-DE-CALCIUM-LACIDE-CHLORHYDRIQUE-ET-LE/)
- [:HTTPS://WWW.PINTEREST.COM/PIN/402087072987229384/?HCB=1](https://WWW.PINTEREST.COM/PIN/402087072987229384/?HCB=1) الشكل "3"
- [:HTTPS://FR.DREAMSTIME.COM/ILLUSTRATION-STOCK-ORCHESTRE-](https://FR.DREAMSTIME.COM/ILLUSTRATION-STOCK-ORCHESTRE-) الشكل "4"
[SYMPHONIQUE-PLAT-IMAGE54979298](https://FR.DREAMSTIME.COM/ILLUSTRATION-STOCK-ORCHESTRE-SYMPHONIQUE-PLAT-IMAGE54979298)
- [:HTTPS://WWW.ALUKAH.NET/SHARIA/0/69982/](https://WWW.ALUKAH.NET/SHARIA/0/69982/) الشكل "5"
- [:HTTP://WWW.FUBIZ.NET/2014/02/07/BEAUTIFUL-SYMMETRY-OF-EMPTY-](http://WWW.FUBIZ.NET/2014/02/07/BEAUTIFUL-SYMMETRY-OF-EMPTY-) الشكل "6"
[MOVIE-THEATERS/](http://WWW.FUBIZ.NET/2014/02/07/BEAUTIFUL-SYMMETRY-OF-EMPTY-MOVIE-THEATERS/)
- [:HTTPS://HECONOMIST.CH/2017/10/27/CHAPLINS-WORLD/](https://HECONOMIST.CH/2017/10/27/CHAPLINS-WORLD/) الشكل "7"
- [:HTTPS://WWW.PINTEREST.COM/PIN/671317888202703851/?HCB=1](https://WWW.PINTEREST.COM/PIN/671317888202703851/?HCB=1) الشكل "8"
- [:HTTPS://WWW.PINTEREST.COM/PIN/574068283756498410/](https://WWW.PINTEREST.COM/PIN/574068283756498410/) الشكل "9"
- [:HTTPS://WWW.OPNMIND.COM/2017/06/08/ZOSEN-MINA-STREET-ART-](https://WWW.OPNMIND.COM/2017/06/08/ZOSEN-MINA-STREET-ART-) الشكل "10"
[ABSTRACT.HTML](https://WWW.OPNMIND.COM/2017/06/08/ZOSEN-MINA-STREET-ART-ABSTRACT.HTML)
- [HTTPS://WWW.ARTMAJEUR.COM/FR/BLOG/TOP-5-DES-CHEFS-D-OEUVRES-](https://WWW.ARTMAJEUR.COM/FR/BLOG/TOP-5-DES-CHEFS-D-OEUVRES-) : الشكل "11"
[PORTES-DISPARUS/330167](https://WWW.ARTMAJEUR.COM/FR/BLOG/TOP-5-DES-CHEFS-D-OEUVRES-PORTES-DISPARUS/330167)
- [:HTTPS://FR.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/IMPRESSION,_SOLEIL_LEVANT](https://FR.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/IMPRESSION,_SOLEIL_LEVANT) الشكل "12"
- [:HTTPS://WWW.AMAZON.FR/HENRI-MATISSE-HARMONY-DESSERT-](https://WWW.AMAZON.FR/HENRI-MATISSE-HARMONY-DESSERT-) الشكل "13"
[FORMAT/DP/B005DN4C1M](https://WWW.AMAZON.FR/HENRI-MATISSE-HARMONY-DESSERT-FORMAT/DP/B005DN4C1M)

- الشكل "14"
:HTTP://WIKITHIONVILLE.FR/INDEX.PHP?TITLE=POUR_MOI_L%27ART_C%27EST... (ATELIER
VID%C3%A9O_ADULTE_2015)&HCB=1
- الشكل "15"
:HTTPS://WWW.WIKIART.ORG/FR/JOSEPH-STELLA
- الشكل "16"
:HTTPS://SEARCH.MUZ.LI/OWE2NzcwMWE1
- الشكل "17"
:HTTPS://WWW.PINTEREST.COM/LFRIESEN4/DESIGN-PROCESS-DOCUMENT-
EXAMPLES/
- الشكل "18"
:HTTPS://MELUSINE.EU.ORG/SYRACUSE/METAPOST/VRAC/HERMANN/?IDSEC=ALL
- الشكل "19"
:HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES
- الشكل "20"
:HTTPS://FACULTY.KFUPM.EDU.SA/COE/GUTUB/ARABIC_MISC/EYE_ANIMATION.HTM
- الشكل "21"
:HTTP://WWW.JEMIZ.COM/JAWS-MOVIE-MINIMAL-POSTER
- الشكل "22"
:HTTPS://WWW.BAIANAT.COM/AR/BOOKS/GRAPHIC-DESIGN/BASICS-OF-DESIGN
- الشكل "23"
:HTTPS://WWW.BAIANAT.COM/AR/BOOKS/GRAPHIC-DESIGN/BASICS-OF-DESIGN
- الشكل "24"
:HTTPS://RO.PINTEREST.COM/PIN/309904018088560529/?AMP_CLIENT_ID=CLIENT_ID(
)&MWEB_UNAUTH_ID={{DEFAULT.SESSION}}&SIMPLIFIED=TRUE&HCB=1
- الشكل "25"
:HTTPS://WWW.BAIANAT.COM/AR/BOOKS/GRAPHIC-DESIGN/BASICS-OF-DESIGN
- الشكل "26"
:HTTPS://RO.PINTEREST.COM/PIN/309904018088560529/?AMP_CLIENT_ID=CLIENT_ID(
)&MWEB_UNAUTH_ID={{DEFAULT.SESSION}}&SIMPLIFIED=TRUE&HCB=1
- الشكل "27"
:HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES
- الشكل "28"
:HTTPS://WWW.AA13.FR/DESIGN-GRAPHIQUE/FEIXEN-FELIX-PFAEFFLI-4824
- الشكل "29"
:HTTPS://WWW.SAWTBEIRUT.COM/TECHNOLOGYANDSCIENCE/
- الشكل "30"
:HTTPS://WWW.PINTEREST.COM/PIN/675188169104884565/?HCB=1
- الشكل "31"
:HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES
- الشكل "32"
:HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES
- الشكل "33"
:HTTPS://WWW.INFO.PRINT-PRINT.CO.UK/WP-
CONTENT/UPLOADS/2012/07/EYE-CHART.JPG
- الشكل "34"
:HTTPS://SHERMAN.MOVIEBOWLGRILLE.COM/MOVIES/MOVIE/INCEPTION?HCB=1
- الشكل "35"
:HTTPS://WWW.PINTEREST.FR/NAIGCHARLIN/BALEINE-DESSIN/?HCB=1
- الشكل "36"
:HTTPS://TRAZNEWS.COM/ENTERTAINMENT/SENJA-AKU-RINDU/

- الشكل "37" [:HTTPS://BLOG.MONPOTDEFLEURS.COM/FINI-LES-LIMACES-MAIS-NATURELLEMENT/](https://BLOG.MONPOTDEFLEURS.COM/FINI-LES-LIMACES-MAIS-NATURELLEMENT/)
- الشكل "38" [:HTTPS://COMPLEXFLOORBALL.BLOGS.COM/MY-BLOG/2018/02/A-SHIFT-OF-PARADIGM-THE-GAME-BELONGS-TO-THE-TEAMS.HTML](https://COMPLEXFLOORBALL.BLOGS.COM/MY-BLOG/2018/02/A-SHIFT-OF-PARADIGM-THE-GAME-BELONGS-TO-THE-TEAMS.HTML)
- الشكل "39" [:HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES](https://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES)
- الشكل "40" [:HTTPS://FORTUNAJDA.WORDPRESS.COM/?HCB=1](https://FORTUNAJDA.WORDPRESS.COM/?HCB=1)
- الشكل "41" [:HTTPS://WWW.BAIANAT.COM/AR/BOOKS/GRAPHIC-DESIGN/BASICS-OF-DESIGN](https://WWW.BAIANAT.COM/AR/BOOKS/GRAPHIC-DESIGN/BASICS-OF-DESIGN)
- الشكل "42" [:HTTPS://WWW.CANVA.COM/LEARN/THE-ART-OF-ALIGNMENT/](https://WWW.CANVA.COM/LEARN/THE-ART-OF-ALIGNMENT/)
- الشكل "43" [:HTTPS://WWW.BAIANAT.COM/AR/BOOKS/TYPOGRAPHY-AND-DESIGN/VISUAL-GRADATION-AND-ITS-IMPORTANCE-IN-THE-DISTRIBUTION-OF-THE-READABLE-MATERIAL](https://WWW.BAIANAT.COM/AR/BOOKS/TYPOGRAPHY-AND-DESIGN/VISUAL-GRADATION-AND-ITS-IMPORTANCE-IN-THE-DISTRIBUTION-OF-THE-READABLE-MATERIAL)
- الشكل "44" [:HTTPS://WWW.CANVA.COM/LEARN/THE-ART-OF-ALIGNMENT/](https://WWW.CANVA.COM/LEARN/THE-ART-OF-ALIGNMENT/)
- الشكل "45" [:HTTPS://WWW.BAIANAT.COM/AR/BOOKS/GRAPHIC-DESIGN/BASICS-OF-DESIGN](https://WWW.BAIANAT.COM/AR/BOOKS/GRAPHIC-DESIGN/BASICS-OF-DESIGN)
- الشكل "46" [:HTTPS://WWW.PINTEREST.COM/PIN/697565429761774798/?HCB=1](https://WWW.PINTEREST.COM/PIN/697565429761774798/?HCB=1)
- الشكل "47" [:HTTPS://WWW.BAIANAT.COM](https://WWW.BAIANAT.COM)
- الشكل "48" [:HTTPS://WWW.CANVA.COM/LEARN/THE-ART-OF-ALIGNMENT/](https://WWW.CANVA.COM/LEARN/THE-ART-OF-ALIGNMENT/)
- الشكل "49" [:HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES](https://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES)
- الشكل "50" :عمل شخصي
- الشكل "51" :عمل شخصي
- الشكل "52" :عمل شخصي
- الشكل "53" [:HTTPS://WWW.EBAY.CO.UK/ITM/143778697486](https://WWW.EBAY.CO.UK/ITM/143778697486)
- الشكل "54" [:HTTPS://WWW.PINTEREST.FR/MERIENNEY/PROPAGANDE/](https://WWW.PINTEREST.FR/MERIENNEY/PROPAGANDE/)
- الشكل "55" [:HTTP://WWW.LANKAART.ORG/ARTICLE-PICASSO-LA-FEMME-QUI-PLEURE-44502134.HTML](http://WWW.LANKAART.ORG/ARTICLE-PICASSO-LA-FEMME-QUI-PLEURE-44502134.HTML)
- الشكل "56" [:HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES](https://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES)
- الشكل "57" [:HTTPS://WWW.JUNIQE.FR/NY-WORLD-S-FAIR-1939-TIRAGES-ART-1082297.HTML](https://WWW.JUNIQE.FR/NY-WORLD-S-FAIR-1939-TIRAGES-ART-1082297.HTML)
- الشكل "58" [:HTTPS://WWW.NUNDESIGN.FR/MAITRES/JOSEF-MULLER-BROCKMANN?HCB=1](https://WWW.NUNDESIGN.FR/MAITRES/JOSEF-MULLER-BROCKMANN?HCB=1)
- الشكل "59" [:HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES](https://WWW.GOOGLE.COM/IMGRES)
- الشكل "60" [:HTTPS://WWW.PINTEREST.FR/SSZYGIIE/POSTMODERNISME/?HCB=1](https://WWW.PINTEREST.FR/SSZYGIIE/POSTMODERNISME/?HCB=1)
- الشكل "61" [:HTTPS://NEWS.MEDIAHEROES.COM.AU/BLOG/THE-GRITTINESS-OF-GRUNGE](https://NEWS.MEDIAHEROES.COM.AU/BLOG/THE-GRITTINESS-OF-GRUNGE)
- الشكل "62" :عمل شخصي
- الشكل "63" [:HTTPS://WWW.CARNETS-VOYAGE-PHOTOS.FR/WEEK-END-FORET-NOIRE-SPA-RANDONNEE/](https://WWW.CARNETS-VOYAGE-PHOTOS.FR/WEEK-END-FORET-NOIRE-SPA-RANDONNEE/)
- الشكل "64" [:HTTPS://WWW.NEWFEEL.FR/QUEST-CE-QUE-LA-MARCHE-NORDIQUE](https://WWW.NEWFEEL.FR/QUEST-CE-QUE-LA-MARCHE-NORDIQUE)

- الشكل "65" : [HTTPS://BLOG.EKOSPORT.FR/FAST-HIKING/](https://BLOG.EKOSPORT.FR/FAST-HIKING/)
- الشكل "66" : [HTTP://WWW.MONTANIA-SPORT.COM/VOIR-TOUS-NOS-SACS-A-DOS/17254-SAC-BANANE-DE-RANDONNEE-ET-VOYAGE-HIP-BAG-NOIRE-PINGUIN-OUTDOOR-EQUIPMENT-8592638330199.HTML](http://WWW.MONTANIA-SPORT.COM/VOIR-TOUS-NOS-SACS-A-DOS/17254-SAC-BANANE-DE-RANDONNEE-ET-VOYAGE-HIP-BAG-NOIRE-PINGUIN-OUTDOOR-EQUIPMENT-8592638330199.HTML)
- الشكل "67" : [HTTPS://WWW.PC.GC.CA/FR/PN-NP/BC/KOOTENAY/ACTIV/RANDONNEE-HIKE/JOUR-DAY](https://WWW.PC.GC.CA/FR/PN-NP/BC/KOOTENAY/ACTIV/RANDONNEE-HIKE/JOUR-DAY)
- الشكل "68" : [HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/AMP/S/WWW.ALBAYAN.AE/ECONOMY/TOURISM/2019-09-15-1.3649262%3FOT=OT.AMPPAGELAYOUT](https://WWW.GOOGLE.COM/AMP/S/WWW.ALBAYAN.AE/ECONOMY/TOURISM/2019-09-15-1.3649262%3FOT=OT.AMPPAGELAYOUT)
- الشكل "69" : [HTTPS://WWW.UNMONDEDAVENTURES.FR/LES-RANDONNEES-LES-PLUS-DANGEREUSES-DU-MONDE/](https://WWW.UNMONDEDAVENTURES.FR/LES-RANDONNEES-LES-PLUS-DANGEREUSES-DU-MONDE/)
- الشكل "70" : [HTTPS://WWW.NOMADE-AVENTURE.COM/VOYAGE-AVENTURE/NAMIBIE/AUTOTOUR-EN-4X4-AVEC-TENTE-SUR-LE-TOIT/NMB07L](https://WWW.NOMADE-AVENTURE.COM/VOYAGE-AVENTURE/NAMIBIE/AUTOTOUR-EN-4X4-AVEC-TENTE-SUR-LE-TOIT/NMB07L)
- الشكل "71" : [HTTPS://WWW.LONELYPLANET.FR/ARTICLE/LES-COMPTES-INSTAGRAM-QUI-DONNENT-ENVIE-DE-PARTIR-EN-RANDO](https://WWW.LONELYPLANET.FR/ARTICLE/LES-COMPTES-INSTAGRAM-QUI-DONNENT-ENVIE-DE-PARTIR-EN-RANDO)
- الشكل "72" : [HTTPS://WWW.DESTINATION-SALAGOU.FR/A-FAIRE-SE-DIVERTIR/EN-FAMILLE/BALADE-EN-FAMILLE/](https://WWW.DESTINATION-SALAGOU.FR/A-FAIRE-SE-DIVERTIR/EN-FAMILLE/BALADE-EN-FAMILLE/)
- الشكل "73" : [HTTPS://WWW.TREKKING-MONT-BLANC.COM/8-BLOGS-RANDONNEE-TREKKING-A-DECOUVRIR/](https://WWW.TREKKING-MONT-BLANC.COM/8-BLOGS-RANDONNEE-TREKKING-A-DECOUVRIR/)
- الشكل "74" : [HTTPS://BLOG.SNOWLEADER.COM/COMMENT-DEBUTER-ALPINISME/](https://BLOG.SNOWLEADER.COM/COMMENT-DEBUTER-ALPINISME/)
- الشكل "75" : [HTTPS://WWW.LABALAGUERE.COM/RANDONNEE-DESERT.HTML](https://WWW.LABALAGUERE.COM/RANDONNEE-DESERT.HTML)
- الشكل "76" : [HTTPS://WWW.RANDO-VELO-DROME.COM/RAID-ET-TRAIL-DORIENTATION-OBIVWAK-EDITION-2019/](https://WWW.RANDO-VELO-DROME.COM/RAID-ET-TRAIL-DORIENTATION-OBIVWAK-EDITION-2019/)
- الشكل "77" : [HTTPS://WWW.OUTDOORSEITEN.NET](https://WWW.OUTDOORSEITEN.NET)
- الشكل "78" : [HTTPS://WWW.TREKKINGETVOYAGE.COM/KIT-ET-TROUSSE-DE-SECOURS-EN-RANDONNEE-OU-EN-VOYAGE/](https://WWW.TREKKINGETVOYAGE.COM/KIT-ET-TROUSSE-DE-SECOURS-EN-RANDONNEE-OU-EN-VOYAGE/)
- الشكل "79" : [HTTPS://LENOMADEECOLO.COM/EQUIPEMENT-PCT-2018/](https://LENOMADEECOLO.COM/EQUIPEMENT-PCT-2018/)
- الشكل "80" : [HTTPS://WWW.JUMIA.DZ/DECATHLON-VESTE-IMPERMEABLE-DE-RANDONNEE-GRIS-CARBONE-281833.HTML](https://WWW.JUMIA.DZ/DECATHLON-VESTE-IMPERMEABLE-DE-RANDONNEE-GRIS-CARBONE-281833.HTML)
- الشكل "81" : [HTTPS://LES-BAROUDEURS-SAVOYARDS.FR/MEILLEURS-BATONS-MARCHE/](https://LES-BAROUDEURS-SAVOYARDS.FR/MEILLEURS-BATONS-MARCHE/)

- الشكل "82" : [HTTPS://WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM/ACTUALITES/RANDONNEE/COMMENT-CHOISIR-CHAUSSURES-RANDONNEE](https://www.chamina-voies.com/actualites/randonnee/comment-choisir-chaussures-randonnee)
- الشكل "83" : [LE GUIDE DE LA RANDONNEE – EDITION 2020 – CHRISTOPHE SCHMID](#)
- الشكل "84" : [LE GUIDE DE LA RANDONNEE – EDITION 2020 – CHRISTOPHE SCHMID](#)
- الشكل "85" : [/HTTPS://WWW.ADK.ORG/DISCOVER/LEAVE-NO-TRACE](https://www.adk.org/discover/leave-no-trace)

Résumé

في هذا البحث المتواضع الذي عنون بمهرجان المشي على الأقدام بمنظور التصميم المسطح تطرقنا إلى الحديث عن رياضة المشي في الجبال و عن التصميم المسطح في فصلين. حيث تحدثنا عن تعريف التصميم المسطح وماهيته و مواضع استعماله، وتحدثنا أيضا عن الانتماء الذي يربط بينه وبين الفن، وتحدثنا أيضا عن أهم الأسس التي تمكن من التحصل على تصميم وظيفي صحيح وجميل .

في الفصل الثاني تحدثنا عن رياضة المشي في الجبال وانواعها سواء حسب درجة الصعوبة أو حسب المسافة المقطوعة. حيث تحدثنا عن اهميتها بالنسبة لجسم الانسان وكيفية ممارستها وعن كيفية التنظيم لها سواء من ناحية العدة او المؤونة او الملابس والأحذية. كما تحدثنا أيضا عن المخاطر التي يمكننا مواجهتها عند ممارسة هذه الرياضة.

أما في الفصل التطبيقي فقد قمنا باختيار مجموعة من الصور حولناها بنمط التصميم المسطح للافتات اشهارية. وقمنا كذلك بانشاء مجموعة من الشعارات المتعلقة بهذه الرياضة. و أيضا قمنا بتصميم تجريبي لواجهة المستخدم لتطبيق، وأخرى لمستخدمي الويب.

وفي الاخير قمنا بانشاء رسوم متحركة لفتاة تمارس هذه الرياضة بأسلوب التصميم المسطح.

Dans cette humble étude intitulée "Walking Festival from the Perspective of Graphic Design", nous avons discuté de la randonnée en montagne et du graphisme en deux chapitres. Là, nous avons parlé de la définition du design plat, de ce que c'est et où l'utiliser, nous avons également parlé de son lien avec l'art, nous avons aussi parlé des bases les plus importantes, cela vous permet d'obtenir un bon et beau design fonctionnel.

Au chapitre deux, nous avons discuté de la randonnée en Montagne et de ses types, que ce soit en fonction de la difficulté ou de la distance parcourue. Nous y avons parlé de son importance pour le corps humain et comment l'exercer et l'organiser, que ce soit en termes d'équipements, de fournitures, de vêtements et

de chaussures. Nous avons pareillement parlé des risques qui peuvent être encourus lors de la pratique de ce sport.

Dans le chapitre sur la méthode de fonctionnement, nous avons sélectionné un ensemble d'images et les avons converties en un style de conception plate pour les bannières publicitaires. Nous avons de plus créé un ensemble de logos liés au sport, et nous avons également conçu une interface utilisateur expérimentale pour une application et une autre pour les internautes.

Enfin, nous avons réalisé une animation d'une fille pratiquant ce sport dans un style flat design

In this modest research, entitled Walking Festival from the Perspective of Flat Design, we talked about hiking in the mountains and flat design in two chapters. Where we talked about the definition of flat design, what it is and where to use it, and we also talked about the affiliation that connects it with art, and we also talked about the most important foundations that enable you to obtain a correct and beautiful functional design.

In the second chapter, we talked about mountain hiking and its types, whether according to the degree of difficulty or the distance covered. Where we talked about its importance for the human body and how to exercise it and how to organize it, whether in terms of equipment, supplies, clothes and shoes. We also talked about the risks that we can face when practicing this sport.

In the practical chapter, we have selected a group of images that we have converted in a flat design style for advertising banners. We also created a set of logos related to this sport. We also designed an experimental user interface design for an app, and another for web users.

Finally, we created an animation of a girl practicing this sport in a flat design style.