

RANDONNÉES SAVOYARDES

50 Chemin de la Reice
74320 SEVRIER
Tél. 04 50 52 62 39
randosavoy@neuf.fr

La M O N T A G N E
ses joies et ses risques



Guy PUGET

Conférence 20 avril 1998
Révision 20 mars 2012

La M O N T A G N E

ses joies et ses risques

Voici l'argumentaire de Guy Puget convaincu du plaisir qu'on peut éprouver à fréquenter la Montagne.

*C'est une **Activité** à part entière, et pour bien des Retraités que nous sommes pour la plupart, c'est faire mentir l'adage de "mise en inactivité". Disons plutôt que la retraite est le "libre choix de ses activités".*

Mais qu'est ce qui nous fait grimper là-haut ?

Chacun de nous a ses motivations et sûrement un arrière petit goût d'aventure.

Si la découverte des sommets déchiquetés, parfois blancs de neige, des falaises, des lacs, des glaciers est exaltante, le milieu montagnard n'en est pas moins hostile.

*Est-ce que je peux vous faire partager mes 60 ans de **modeste expérience** à travers monts et merveilles de la Nature ?*

Quelle joie de surmonter une à une toutes les difficultés qui défendent ces sommets tant désirés !

*Mais quels **risques** allons-nous affronter ? Et si nous les connaissons bien pour mieux assurer notre propre sécurité !*

Quels sont donc ces :

RISQUES EN MONTAGNE ?

1. EN RANDONNEE PEDESTRE sur sentiers plus ou moins tracés.

Catégorie 1 et 2 et généralement en dessous de 3 000m d'altitude.

• de la part du randonneur :

- *La méconnaissance de ses propres capacités,*
- *Le sous-entraînement et une alimentation déficiente,*
- *La prédisposition au vertige,*
- *Le mauvais équipement,*
- *S'éloigner du groupe,*
- *Lenteur, attardement, ou course choisie trop longue (arrivée de la nuit ou de la fatigue).*

• de la part de la montagne :

- *Sentiers mal tracés et pentes raides,*
- *Pentes d'herbe mouillée,*
- *Eboulis instables, glissade ou chute de pierres,*
- *Névés, glace, trous, ponts de neige (sur torrents),*
- *Raccourci non connu.*

• de la part du temps et de la météo :

- *U.V. venant du soleil,*
- *Brouillard : perte d'itinéraire ou de repères,*
- *Pluie et orage : glissade, foudre (sommet - arête - couloir),*
- *Vent et froid : refroidissement,*
- *Neige : couvrir les traces, glissade.*

2. SUR ROCHERS ET GLACIERS, de façon plutôt occasionnelle au cours d'une rando catégorie 3- très bon marcheur alpin (TBMA) et courses alpines faciles (F).

Les mêmes risques qu'en randonnée pédestre avec un effort demandé plus grand et souvent une altitude plus élevée, mais en plus :

- propres au facteur humain :
 - Méconnaissance des difficultés,
 - Matériel non approprié, car il faut au moins une corde, parfois piolets et crampons, chaussures adéquates, lunettes de glaciers, gants solides et se vêtir en conséquence,
 - Techniques non assimilées (encordement - assurage),
 - Manque de vigilance,
 - Retard (mauvaises conditions, manœuvres de cordes).
- propres au facteur montagne :
 - Itinéraire pas forcément balisé et perte de celui-ci,
 - Rocher pouvant être glissant, barres rocheuses,
 - Glacier pentu et en glace dure,
 - Crevasses et ponts de neige.
- propres au facteur météo :
 - Situation fortement aggravée par le mauvais temps, nuages, foudre, pluie, neige, vent, froid intense.

Mais il faut être fou pour s'aventurer dans un contexte aussi menaçant... et pourtant : c'est justement cet environnement dangereux qui aiguise nos appétits et nous fait courir.

A nous de bien évaluer tous ces risques afin de passer outre, sans jamais compter sur la chance, en aucun cas.

On peut aussi quitter le domaine de la randonnée pour s'adonner à l'**Alpinisme**. C'est l'usage obligé des mains qui marque la frontière.

3. EN RANDONNÉE A SKIS, alpins ou nordiques.

C'est une discipline que nous ne pratiquons pas au sein de l'association des "Randonnées Savoyardes". Mais, comme celle-ci se déroule en hiver, donc dans les vallées et sur des sommets **enneigés**, parfois fortement, il est bon de prendre connaissance des risques afférents à ces conditions :

- Pratique incertaine des virages en toutes neiges,
- Equipement déficient,
- Lourde charge,
- Altitude souvent élevée,
- Fatigue, retard, départ tardif,
- Pentes glacées,
- Crevasses et trous de lapiaz cachés,
- Modification des conditions météo (brouillard, tempête, radoucissement, changement d'état de la neige),
- et, l' **AVALANCHE!**

Tableau bien noir pour un paysage tout blanc. Mais le **montagnard averti** sait très bien s'accommoder de cet environnement surtout s'il veut jouir pleinement du parcours à travers ces immensités insolites. Revenons à nos pratiques :

4. RANDONNÉE EN RAQUETTES.

Se déroulant forcément **sur la neige**, nous nous exposons aux mêmes risques objectifs qu'à skis en dehors des pistes balisées. Il faut donc bien connaître son itinéraire et être au courant des conditions d'enneigement.

Le randonneur de l'été, en raquettes l'hiver, a moins d'expérience que le randonneur à skis. Celui-ci évolue sur les pentes pour y glisser en toutes conditions. Il est donc très bien équipé et a sur lui un **appareil de recherche en cas d'avalanche (ARVA)**.

Le **retard**, au départ et pendant la course entraîne le randonneur dans une période de changement d'état de la neige. C'est une situation très aggravante de la fatigue et du risque d'avalanche.

Dès que la pente se redresse, ou se glace, qu'elle surplombe la falaise :

⇒ **attention à la glissade !**

Les raquettes, malgré quelques crampons ajoutés, des fixations plus ou moins rigides, n'offrent aucune garantie sur les pentes gelées, surtout en dévers. On peut se trouver plus en sécurité, simplement en les posant. Les raquettes ont été inventées pour ne pas enfoncer dans la neige des grandes plâtitudes. Gardons les pieds à plat !

Dès les premières neiges abondantes, non stabilisées, dès le 1^{er} redoux :

⇒ **l'avalanche quette.**

Mieux vaut rester en forêt, en basse altitude, loin des pentes à forte accumulation de neige et se méfier des grandes traversées.

Qu'ils sont tentants ces beaux sentiers de l'été rehaussés de blancheur immaculée pendant l'hiver et que l'on peut parcourir, raquettes aux pieds.

Le parcours est encore plus merveilleux dans la forêt et dans les larges vallons, loin des pentes avalancheuses.

5. En résumé, à quoi peut être dû un accident ?

D'abord aux dangers objectifs :

- * chute de pierres ou de séracs,
- * orage foudre, affolement, glissade,
- * avalanche ensevelissement,
- * changement de temps aggravation de tous les risques.

Mais aussi au facteur humain :

- * imprudence quitter l'itinéraire, manquer de vigilance,
- * imprévoyance mal équipé, mal vêtu, météo,
- * ignorance des dangers du parcours, de ses propres limites,
- * trop grande fatigue sous entraîné, déshydraté, mal alimenté.

Quelles en sont les **conséquences** les plus courantes ?

- ❖ les petits bobos,
- ❖ les entorses,
- ❖ les fractures..... cheville, jambe, poignet, bras, épaule, côtes,
- ❖ les grands traumatismes..... crâne, colonne vertébrale,
- ❖ le refroidissement,
- ❖ les oedèmes
- ❖ la mort.

Que peut-on faire en ces graves circonstances ?

Vous êtes peut-être déjà initiés sur le sujet mais quelques leçons de secourisme en situation s'avèreraient très utiles.

Nous n'avons souvent qu'une petite trousse de pharmacie pour soigner les bobos et quelques bandages pour bloquer une entorse ou une fracture.

Une couverture de survie et des habits chauds ne sont pas de trop en cas d'intervention. Mais c'est tout !

• Alors que faire ?

- *D'abord garder la tête froide et réfléchir.*
- *Penser que brancarder la victime peut être très long et souvent exténuant, surtout avec des moyens de fortune.*
- *Savoir que remuer sans considération la victime peut tourner au drame.*
- *Donc, en premier, mettre la victime en position latérale de sécurité (couché sur le coté) et au chaud et lui remonter le moral, lui parler même si elle a perdu connaissance car elle vous entend.*
- *Essayer d'établir un diagnostic.*
- *Si descendre la victime se révèle impossible par les moyens du groupe, alors, maintenant que vous avez tous un téléphone portable (et s'il est dans une zone couverte).*

✧ Appeler le **112** (Appel d'urgence européen)

Le **15** (S.A.M.U.)

Le **18** (centre de secours le plus proche)

Votre numéro est inscrit et on vous rappellera pour contrôle.

Vous donnez avec précision votre position et la gravité de l'accident.

Le Centre de Secours se charge de l'intervention. ...

Vous raccrochez.

- *Sinon, il faut rapidement descendre dans la vallée pour demander de l'aide au numéro **15** ou au **18**.*
- *Il faut être au moins deux à descendre pour ne pas courir le risque d'un nouvel accident. Il faut être capable de bien situer le lieu où se trouve la victime et de décrire son état.*
- *Laisser au moins une personne aux côtés de la victime,*
- *toutes devant être bien protégées du froid. L'abandon de la victime conduirait à ne pas la retrouver et le manque de soutien moral pourrait lui être fatal.*

Les dangers ne s'inventent pas, ils existent bel et bien. Parfois même ils ont été vécus.

Nous allons donc maintenant partir en randonnée, forts de nos connaissances des risques encourus, en toute conscience, prêts à savourer une petite aventure bien préparée.

PARTIR EN RANDONNEE

C'est se décider à fournir un gros effort physique, certes, mais c'est aussi s'engager moralement vis à vis du groupe et intellectuellement dans la préparation et le bon déroulement de la course.

1. PREPARATION

- *Se sentir correctement entraîné physiquement et psychologiquement. Il faudra déployer une grande énergie, affronter la faim, la soif, l'altitude, le froid et le chaud, surmonter les écueils du sentier et d'éventuels incidents de parcours.*
- *Avoir pris connaissance du niveau de la course, de sa dénivelée, du temps de marche. Comparativement, bien évaluer sa propre compétence.*
- *Choisir son habillement et ses chaussures.*
- *Préparer son alimentation et sa boisson.*
- *Faire son sac (nous en reparlerons).*

2. AU RENDEZ-VOUS

Les chauffeurs décident et s'accordent sur le point de ralliement :

- *Au lieu prévu, on débarque les sacs et bâtons, on se chausse, on adapte son habillement à la température ambiante, on boit un peu de liquide, on grignote une sucrerie. On charge le sac sans oublier les bâtons.*
- *Le groupe est prêt et si l'on est nombreux, on désigne un serre-file.*

3. NOUS PARTONS

- *L'Animateur ou responsable en tête.*
- *A cadence mesurée et d'abord lente.*
- *Chacun règle son rythme respiratoire et cardiaque (le maniement de 2 bâtons peut aider).*
- *L'Animateur veille à ce que personne ne décroche et adapte la marche du groupe en conséquence.*
- *Il n'est pas encore temps de s'attarder individuellement, au risque de casser la cadence si péniblement acquise.*

Et voilà... c'est parti ! Pour une petite heure environ. En augmentant graduellement la cadence, on peut compter sur 300m de dénivelée.

4. ARRETS

- *Au bout d'une heure, un petit rayon de soleil, un abri, un replat : tout concourt à un bref arrêt (5 à 6 minutes) : **pour boire**, ressuer, corriger son habillement, reprendre son souffle . Pour ne pas se refroidir on repart.*
- *Au bout de la 2^{ème} heure, nouvel arrêt circonstancié. Cette fois on **boit** beaucoup et on **grignote** sérieusement : fruits séchés, sucreries, bâtons de céréales, graines oléagineuses, etc. Dix minutes suffisent et on repart.*

Ici, les cadences varient : rapides pour les plus entraînés, plus lentes lorsque la fatigue commence à se faire sentir.

Au bout de la 3^{ème} heure, si l'on n'est pas arrivé au but, on n'en est pas loin. Un bon emplacement, une belle vue, un bon soleil, justement fatigué, c'est le moment de vider son sac... sans oublier de se revêtir.

Mais si le but est encore loin, il est recommandé de boire abondamment et de grignoter quelques sucreries. Il n'est pas souhaitable d'obliger l'estomac à dépenser de l'énergie pendant que d'autres muscles seront encore sollicités. Toutefois, il faut se méfier de l'hypoglycémie et de la déshydratation.

Cela fait du monde sur un seul sommet ; les dents et les langues vont bon train. Puis tout doucement, si le temps s'y prête, les corps et les esprits glissent vers une petite sieste bien méritée. Restons tous bien en vue les uns des autres : il pourrait en manquer au retour.

Quelle belle journée !

Et si nous pensions à descendre...

Aie... Aie... Aie... mes genoux !

Que nous montions, que nous descendions, dans tous les cas il faut :

MARCHER

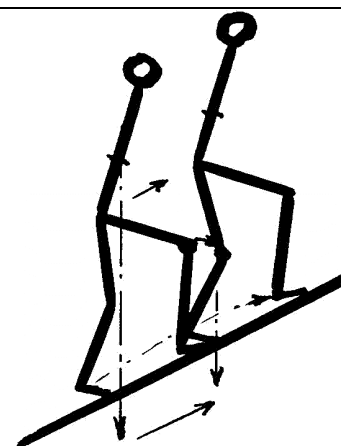
*Non pas à plat, comme sur un trottoir ou le macadam, à petits pas et, les jambes raides comme les branches d'un compas, mais en **montant et descendant** et en utilisant au mieux ce que la nature nous a donné : les cuisses, les fessiers et les mollets. Le tout accroché à une bonne charpente sciemment articulée.*



A LA MONTEE

Le but : avancer et s'élever.

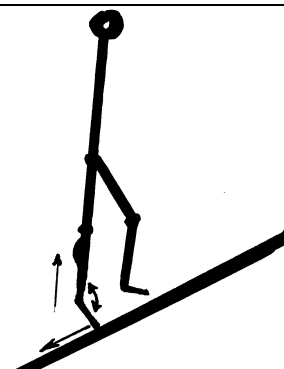
- *Fléchir une jambe et la porter en avant plus haut sur la pente.*
- *L'accompagner du poids de tout son corps légèrement fléchi en avant.*
- *Le pied, bien à plat, prend appui.*
- *La cuisse se déploie et élève le corps qui progresse vers l'avant.*
- *Durant ce temps ramener la jambe arrière fléchie de plus en plus ; elle se place à son tour en avant, et tout recommence.*



Remarques : *Il est difficile de s'élever correctement si les jambes ne sont pas assez fléchies. C'est une erreur de vouloir pousser avec la jambe restée en arrière ; le développement de celle-ci n'est pas suffisant pour projeter le corps en avant.*

De plus, en allongeant le pied on fait travailler la cheville et le mollet qui se fatiguent vite.

On risque même de voir ce pied glisser en arrière.



☺ Si la pente est raide mais régulière (en rochers ou en neige), on peut amorcer un léger balancement du corps, d'un côté et d'autre, ce qui facilite le transfert de charge d'une jambe sur l'autre. On profite même d'un certain effet d'inertie.

☺ L'utilisation de **deux bâtons** (non d'un seul) bien adaptés à sa taille, pas trop longs :
 . soulage d'une petite partie de son propre poids,
 . assure un bon équilibre,
 . facilite la respiration (ouverture de la cage thoracique et rythme des bras).

☺ Quel est le muscle qui est le plus sollicité ?

Réponse : le **cœur**. Prenons-en soin. Tout est dans la **cadence du pas**, lente au départ, toujours soutenue, jamais cassée.

Respirer profondément par expiration.

☺ Se souvenir de la règle des **3 L** : d'un pas **LENT LONG LOURD**

Lent pour rythmer son cœur et sa respiration en conséquence,

Long pour ne pas piétiner et économiser sur le nombre de gestes,

Lourd pour prendre appui sur la jambe avant qui est menante.

A LA DESCENTE

La décision est prise, il va falloir y aller.

Le pied engagé, le reste devra suivre.

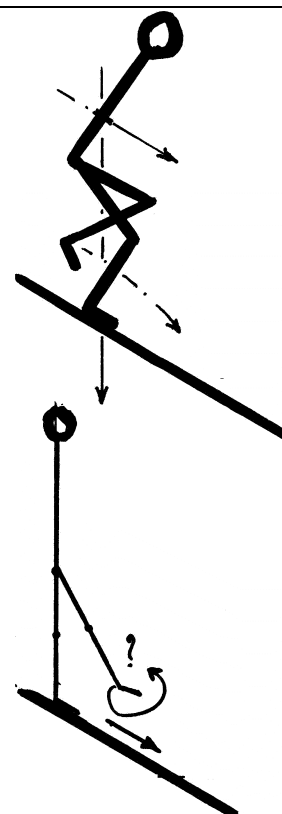
Mieux, le corps doit être en avance sur l'appui, l'esprit visant l'appui suivant.

Le déroulement est continu, l'équilibre est dynamique, la concentration est intense.

Les genoux sont légèrement écartés.

La bonne position consiste à abaisser son centre de gravité et le porter plutôt en avant qu'en arrière des appuis par **flexion des jambes et du bassin**.

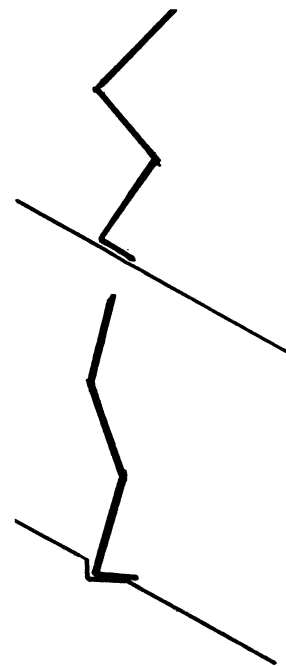
Une position rétrograde peut provoquer une glissade alors que porter tout son poids sur l'appui assure une meilleure tenue de celui-ci.



Réserver quelques secondes à une **petite préparation psychologique**, avant de s'engager. Décontracter tout le haut du buste, regarder la pente et l'analyser, respirer à fond, fléchir buste et jambes et hop... c'est parti.

La position du pied est à adapter selon le terrain :

- Sur **terrain dur**, veiller à poser le pied bien à plat sur le sol pour augmenter la surface d'adhérence. Ceci n'est possible qu'avec les genoux fléchis et le tibia perpendiculaire au sol.
- Sur **terrain meuble**, chercher à enfoncer le pied soit du talon soit légèrement de bord.
- Si le pied glisse un peu, ne pas s'affoler, c'est autant de gagné sans effort supplémentaire (10 à 15cm à chaque pas).

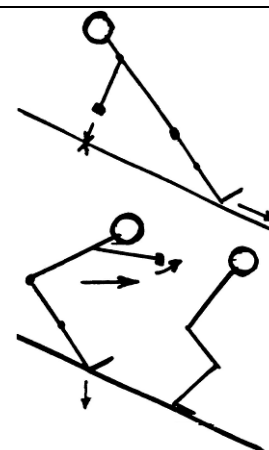


- Sur la **neige**, porter franchement le poids sur le talon pour faire un trou.
- Exceptionnellement, si la pente est douce et sûre, laisser glisser le pas.
- Quant aux raquettes, on est bien obligé de les mettre à plat
- Sur la **glace**, avec des crampons, porter le pied à plat sur la pente pour accrocher toutes les pointes et tenir le buste incliné vers l'avant. Cette descente n'admet pas la jambe tendue.



En cas de glissade, la réaction de sauvegarde, courante sur terrain plat, fait que l'on tente d'amortir la chute avec les mains portées en arrière. Le poignet s'en ressentira et la glissade sur la pente ne sera pas enrayée.

La bonne réaction consiste, au contraire, à projeter vivement le corps et les bras **en avant**. Cette attitude cassée vous entraînera dans la pente, mais en position debout puis fléchi, donc prêt à reprendre en sécurité le fil de la descente. C'est un réflexe à éduquer.



Donc, dans tous les cas, on place le poids de son corps **dans la pente** et assez bas pour prendre celle-ci selon le bon angle, et on reste tout le temps **fléchi**. Cette position d'extrême vigilance pare à la chute, et facilite la remise sur pied, si toutefois celle-ci se produisait.

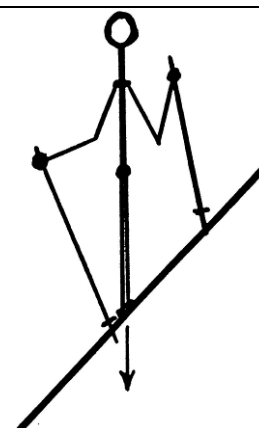
A jambe tendue, c'est le **genou** qui supporte tout le poids du corps et les chocs, alors qu'à **jambe fléchie**, la **cuisse amortit** le choc. Deux bâtons, un peu longs peuvent prévenir l'abord du pied sur le sol et soulager les genoux.

On peut réduire les à-coups en prolongeant le "fléchissement-appui" de la jambe arrière. Pendant ce temps, la jambe aval supporte progressivement la charge du corps. Et puisqu'il faut descendre, pourquoi se retenir ?

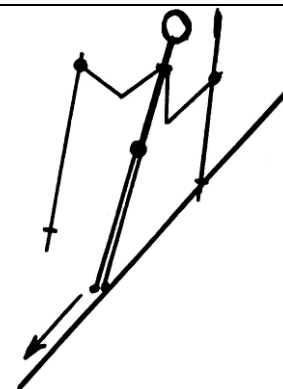
EN TRAVERSÉE DANS UNE FORTE PENTE

Tout d'abord, ne pas ajouter d'effort en voulant trop gravir de pente, suivre une ligne à peine montante.

Les traces en travers sont toujours étroites, ce qui oblige à placer un pied devant l'autre et non pas à côté !
L'équilibre est précaire.
 Il est évident que si l'on marche dans la trace du précédent, on facilite celle du suivant.
 Avancer en **position verticale** (fil à plomb), et maintenir l'équilibre grâce au bâton planté en aval **sous le pied** si la pente est très raide et enneigée.
 Le tenir fermement.



Mesurer ses pas. La position en légère flexion reste le meilleur garant contre la chute. Ne pas se contracter, toute inclinaison contre la pente entraînerait la glissade.
 Si on a un **piolet**, on le plante profondément dans la neige, mais en amont, pour se retenir en cas de chute. Chercher à diriger le bout des pieds un peu vers l'aval, ils portent mieux. Cela facilite la flexion (toujours elle).



Ne pas s'attarder sur des appuis litigieux, transférer rapidement la charge d'un pied sur l'autre.

Une main courante bien ancrée en amont, rassure et peut s'avérer utile.

"La meilleure façon de marcher..."

...c'est de mettre un pied d'avant l'autre et de recommencer".

Il faut garder bon pied, bon œil et bien voir où l'on met les pieds mais surtout pas dans le même sabot.

En fait, randonner, c'est une histoire de pieds.

La Montagne a ses exigences et si l'on veut flirter avec elle, il nous faut beaucoup de savoir-faire. Au delà de notre engagement individuel, nous pressentons tout l'intérêt de nous initier à une certaine **discipline de groupe**.

Qui mieux que l'animateur de la course peut nous y aider ?

C'est avec notre consentement bien sûr, car nous sommes tous acteurs au sein de notre association "Les Randonnées Savoyardes" et non pas de simples consommateurs.

L'ANIMATEUR

Il est d'abord un bénévole prêt à faire partager son ardeur à gravir quelque sommet. Puis, il est pleinement conscient des responsabilités qu'il assumera. Et enfin, il mettra toutes ses compétences au profit des participants.

- PROPOSITION DE LA COURSE
 - *En avoir l'idée et la concevoir,*
 - *L'étudier : cartes - textes - niveau,*
 - *La parcourir, sinon déjà la connaître ou la situer,*
 - *Etre conscient de ses difficultés (s'il y en a) et les exposer.*

- PREPARATION
 - *Cartes au 1/25 000 - altimètre - boussole -GPS- aide mémoire,*
 - *Sur Internet le site <http://www.geoportail.fr> donne la cartographie IGN de la France entière au 1/16000 et au 1/8000, sur laquelle -pour certains massifs, dans le cas de déplacement en terrain enneigé- il est possible de superposer les avalanches connues du passé.*
 - *Matériel de groupe (à partager) : pharmacie - cordelettes - cordes et matériel d'assurance (éventuellement),*
 - *Avoir pris connaissance de la météo.*

- LE DEROULEMENT DE LA COURSE
 - *Tous prêts au départ, on se compte.*
 - *L'animateur, **en tête**, s'engage, sûr de son itinéraire, et impose la bonne cadence pour tous. Il s'assurera que tous suivent. Un serre-file reconnu veillera, tout au long de la course, que personne ne reste derrière lui.*
 - *L'animateur décide des petits arrêts-buvette toutes les heures environ et en profite pour regrouper tous les participants et mesurer le moral de la troupe. Il est bon aussi de faire le point sur la carte avec l'altimètre et des repères certains.*
 - *S'assurer qu'à chaque changement de direction tous se sont bien engagés dans le bon chemin. Attendre, ou laisser un planton qui enchaînera. Si l'attente est trop longue, vérifier ce qui se passe plus bas. Le serre-file joue pleinement son rôle de soutien à une personne fatiguée en l'accompagnant. Toutefois, il est nécessaire d'avertir rapidement l'animateur d'un tel retard. Celui-ci avisera.*
 - *Il a pu être décidé dès le départ, d'un commun accord, qu'une partie du groupe moins en forme physique n'irait pas jusqu'au but prévu, trop loin, trop haut. Dans ce cas, c'est un deuxième groupe qui se forme avec son propre responsable. Il est **indépendant** du 1^{er} groupe. Tout le monde est au courant.*
 - *L'animateur observe au cours de la journée tous les indices météorologiques. S'il pressent un changement de temps alors que le groupe évolue en terrain délicat, c'est une grande qualité que de savoir renoncer et de s'en retourner sans tarder.*
 - *Il se situe périodiquement par rapport à son horaire prévu, car il y a ...temps et temps.*

- *Parfois trop de temps passé et arrive le mauvais temps.*
 - *Dans la descente, en terrain boisé ou non à découvert, avec des croisements possibles, l'animateur est encore devant pour ne pas manquer le bon chemin d'une part et prévenir les accidents de terrain d'autre part.*
 - *Le serre-file reste forcément derrière. En terrain découvert, il surveille toute la troupe. Si la pente est raide, il impose une descente groupée pour éviter aux pierres détachées de prendre de la vitesse. De même le premier ralentit.*
 - *Si l'animateur est obligé d'aider, ou de secourir quelqu'un, donc de prendre du retard, il confie la conduite de la descente à une autre personne, avec des consignes bien établies, pour éviter toute débandade.*
Il est évident que ce responsable aura à cœur d'attendre les copains !
 - *Selon le terrain, tous n'apprécient pas que le vide soit aussi proche. En se tenant très près, juste en dessous de la personne angoissée, celle-ci se sentira vite rassurée. Dans des cas plus difficiles, il faudra assurer.*
 - *Si l'on croise quelque randonneur montant, une petite règle de bonne conduite voudrait que l'on s'arrêtât au bord du sentier pour le laisser monter. Il est bon de se rappeler que ce matin, la bonne cadence n'était pas facile à trouver !*
- **POURQUOI L'ANIMATEUR DOIT-IL ETRE DEVANT ?**
 - *D'abord parce qu'il sait où on ira.*
 - *On l'a vu : pour imposer une cadence moyenne acceptable par tous, pour ouvrir l'itinéraire, pour interdire toute fantaisie individuelle, en un mot pour "encadrer le groupe".*
 - *Mais aussi, pour rester très attentif à tous les détails de la course : orientation, balisage, repères, traces, état du sentier, difficultés à venir, tous indices... même le ciel.*
 - *Si son attention est détournée, s'il est influencé par une quelconque dérive, s'il ne mémorise pas toutes les données au cours de la montée, il aura du mal à assurer un bon retour, surtout par mauvais temps.*
 - *D'autre part, si quelques-uns passent devant lui, attendront-ils les autres, prendront-ils le bon chemin, ne s'exposeront-ils pas à un danger qu'ils méconnaissent ?*

Dans ces conditions, "l'Esprit de Groupe" qui nous anime tous est quelque peu écorné et les contrevenants se sont eux-mêmes placés hors de la responsabilité de l'animateur.

- **COMPORTEMENT GENERAL**

Comme nous venons de le voir, l'animateur n'est pas un adjudant mais une personne soucieuse du bon déroulement de la randonnée et de la sécurité de chaque participant.

Le randonneur est adulte et s'assume.

Il s'en remet à la compétence de l'animateur et à son dévouement pour son propre plaisir. S'il veut être sûr de ne pas être oublié sur la piste, alors il doit avertir l'animateur de toute décision personnelle qui risque de le détacher du groupe. Par exemple : s'arrêter momentanément pour se reposer, ne pas pouvoir continuer, vouloir s'en retourner et plus simplement, pour de petits besoins ou faire quelques photos. Sans être avertie, la caravane continue.

Le randonneur consciencieux sait aussi que le retard est un facteur d'insécurité : changement de temps, approche de la nuit,...

L'animateur connaît les conséquences de l'abandon d'une seule personne : elle peut se perdre, s'affoler, faire n'importe quoi, chuter. Elle peut aussi se refroidir d'attendre trop longtemps le retour du groupe et décider de s'en retourner seule : la pire !

QUESTIONS PRATIQUES

ALIMENTATION - BOISSON

- *Tous les jours, selon ses propres habitudes.*
- *La veille, des pâtes ou féculents (sucres lents), un bon fromage.*
- *Le matin, des céréales, des graines grasses, du chocolat, des jus de fruits vitaminés, des sels minéraux.*
- *Dès le départ, commencer à boire (chaud ou tiède de préférence) des boissons vitaminées et minéralisées.*
- *Dans la matinée, des sucres, des matières grasses (fruits, fruits secs, amandes, barres de céréales, chocolat), et boire abondamment et fréquemment.*
- *Vers midi, ne manger un important casse-croûte que si les plus gros efforts sont terminés. Sinon, pain, lentilles, jambon, fromage, fruit, riz sucré font l'affaire. Toujours boire beaucoup (de l'eau s'entend).*
- *Au retour, boire énormément (soupe - tisane) et se refaire une santé avec quelques protéines par exemple.*

Il n'y a rien que de très naturel en tout cela, mais veiller à ne transporter que des petites quantités nécessaires en accordant une place plus importante à l'eau (au moins un litre).

Dans les randonnées itinérantes on peut compter retrouver les glucides, lipides et protéines nécessaires le soir au refuge ainsi que l'eau en complément.

Nous avons les pieds sur terre, nous respirons abondamment l'air pur, mais c'est l'eau qui manque le plus... pensez-y !

L'EQUIPEMENT

- VETEMENTS

*Des chaussettes (moyennement épaisses) à la chemise et aux polaires (2 ou 3 plutôt qu'une grosse), en passant par le pantalon de toile serrée, tout cet ensemble doit être prévu pour tenir le corps bien **au chaud**.*

Il peut être de laine ou de tissu polaire selon les goûts.

Ajouter un coupe-vent ou anorak, genre "gore tex" avec capuche.

Il faudra de bons gants pas trop étroits, un foulard et un couvre-chef rabattant sur les oreilles.

Prévoir une cape étanche en cas de pluie qui couvre aussi le sac.

- CHAUSSURES spécifiques de randonnée,

à l'exclusion des baskets ou autres pantoufles. Les choisir en cuir ou "gore tex" à semelle collée semi-rigide et crantée type "Vibram".

Ecarter les semelles glissantes. Préférer les modèles étanches. Les essayer avec les chaussettes semi-épaisses que vous porterez pour ne pas risquer d'avoir le pied serré.

- PROTECTION CONTRE LE SOLEIL

N'utiliser que des lunettes d'excellente qualité protégeant bien des U.V., porter une casquette et appliquer une crème protectrice (écran total).

- MATERIEL

Le sac à dos - 2 bâtons - lunettes

Couteau - gourde - sac à "ravito" - petite pharmacie - sifflet.

Pour l'animateur : cartes, boussole, altimètre, cordelette.

En secours, à l'approche de 2 000m et plus : moufles, passe-montagne, couverture de survie,.

Dans les randonnées de catégorie 3 et au voisinage des 3 000 m, avec névés et rochers éventuels, l'animateur devra prévoir une corde de 30 mètres en 8 mm, 2 ou 3 sangles et mousquetons à blocage, de la cordelette. L'équipe sera réduite et bien entraînée.

*Sur glacier, ajouter à la demande des piolets et crampons, 2 broches à glace et des mousquetons de manœuvre, une autre corde et des baudriers légers. Porter des chaussures de haute montagne à semelles rigides. Bien régler les crampons **avant** le départ. Prévoir des guêtres et des gants solides.*

En randonnée itinérante avec couchers en refuge, penser au couchage et à la toilette, aux linges de rechange et à une lampe de poche ou frontale (avec piles neuves).

Pour tout un groupe, prendre éventuellement un réchaud, une gamelle, des recharges et des allumettes en plus du matériel spécifique du type de la course la plus difficile.

- LA TROUSSE INDIVIDUELLE DE PHARMACIE

- ❖ *Protection solaire - écran total.*
- ❖ *Aspirine ou paracétamol et vitamine C en petites quantités.*
- ❖ *Des désinfectants et des compresses en pochettes stériles.*
- ❖ *Des pansements antiseptiques.*
- ❖ *Elastoplast.*
- ❖ *Une bande Velpeau.*
- ❖ *Pour réparer les ampoules (Compeed).*
 - *Vérifier et renouveler.*
 - *Intégrer une couverture de survie.*

LE SAC

*C'est la **pièce maîtresse** indispensable et incontournable.*

Donc, le choisir avec soin, léger, qui s'adapte au mieux à sa propre morphologie, avec une sangle de bassin participant à la répartition de la charge. S'assurer de la bonne position des bretelles sur le haut du sac et du parfait placage sur toute la longueur du dos.

Un volume de trente à quarante litres suffit pour les randonnées d'une journée. Il est bon de pouvoir réduire celui-ci si le sac n'est pas plein par des sangles de compression. Choisir les amarrages en fonction de ses besoins (raquettes, piolets, crampons).

***Dedans** on range principalement : la pharmacie, la cape de pluie, l'anorak, un vêtement chaud, puis : gants, foulard, bonnet, lunettes, couteau et enfin la gourde et le sac à "ravito".*

En route, on ne le quitte plus, on a toujours quelque chose à prendre ou à remettre ; c'est un serviteur zélé.

LA METEO

Au répondeur : 08.92.68.02.74 Pour La Haute Savoie

08.92.68.02.73 Pour la Savoie

(les 2 derniers chiffres = n° département)

Sur Internet : Le site <http://france.meteofrance.com> a l'avantage d'indiquer les conditions en Montagne et en hiver donne toujours un Bulletin Avalanches avec le risque 1 à 5 (le risque 0 n'existe pas, avec les risques 4 et 5 on ne va pas en montagne)

La veille au soir, coup d'œil sur le baromètre.

Si la lune "boit", méfions-nous.

Au lever, coup d'œil sur le baromètre.

*Au petit matin si l'horizon est lointain et diffus avec une bonne couche de rosée au sol, c'est le **beau temps**. Il en sera ainsi avec un lever de soleil franc dans les teintes oranger.*

*Par contre, le **mauvais temps** s'annonce par un ciel rouge tirant sur le mauve avant le lever du soleil, et celui-ci dessinera, avant d'apparaître, de grands rayons dans les nuages de haute altitude (cirrus) à peine perceptibles, mais qui se forment déjà.*

Rouge, le matin peut aussi annoncer un fort vent de fœhn qui maintient momentanément le ciel libre.

Dans la matinée, les formations lenticulaires sur les plus hauts sommets ne tardent pas à remplir le ciel de nuages qui s'abaisseront, chargés de pluie.

Avec un horizon net et les sommets rapprochés auxquels s'ajoute un soleil plombant, c'est l'orage qui menace. Gare !

Ces beaux gros nuages blancs, bourgeonnants et lumineux (cumulus) qui se boursoufflent sur les chaînes voisines et qu'on admire, feraient bien de rester là où ils sont pour déclencher leurs foudres de fin d'après-midi.

Dans le brouillard, il faut pour progresser : carte, boussole, GPS et altimètre en main.

Tout le groupe est resserré entre le premier et le serre-file (quelques sifflets peuvent être utiles). Aucune dispersion n'est admise. Il vaut mieux se perdre tous, qu'en perdre un seul... C'est bon pour le moral !

S'il neige, ne faire qu'une seule trace. Le balisage au sol disparaît.

S'il pleut, se méfier du sol glissant.

EN CAS DE Foudre imminente souvent annoncée par un "bruit d'abeille" caractéristique, quittez immédiatement et rapidement **les crêtes et le sommet**. Quelques dizaines de mètres en contrebas et si vous n'émergez plus, le risque se réduit. Evitez aussi les **couloirs mouillés**.

Ne restez pas au milieu des prés ni près d'un arbre isolé.

Abandonnez bâtons et piolets (tout ce qui est métallique).

Cherchez un abri proche : refuge, cabane,... (mais pas une cavité en rocher) et attendez la fin de la manifestation céleste.

Les effets aggravants du changement de temps sur les risques naturels déjà existants ne sont pas du même niveau selon le déroulement de la course en plus ou moins haute montagne et dans des degrés de difficultés différents.



Nous venons de faire un grand tour, de la base au sommet de nos montagnes avoisinantes.

Nous les connaissons bien de par leur immense beauté et de par les joies qu'elles nous procurent. Nous sommes très conscients des risques auxquels nous nous exposons, alors, nous les parcourrons, encore longtemps, avec grand plaisir, à la recherche de cette solitude partagée entre nous dont elles sont dispensatrices.

Quelques mots clefs :

- ① *le groupe*
- ② *se bien connaître soi-même*
- ③ *évaluer les risques*
- ④ *vigilance permanente*
- ⑤ *le retard et la météo.*

La montagne est à ceux qui se lèvent tôt !

Bonne randonnée !

*Exposé de Guy Puget le 20 avril 1998
aux "Randonnées Savoyardes"
Réimprimé en novembre 2003
Révisé le 20 mars 2012*