

Sorties à la montagne Note Générale-13 06 2012

Nous avons envisagé, lors de la dernière Assemblée Générale, d'organiser des sorties à la montagne. Ceci nous fera sortir de notre terrain habituel et nous pose donc des questions spécifiques. Cette note essaye de cerner les problèmes et de formuler quelques hypothèses de solutions possibles.

On peut distinguer, parmi les membres de l'association, **trois catégories**:

1- les pratiquants réguliers de sorties en montagne, "montagnards" plus ou moins confirmés, connaissant ce milieu et les plaisirs qu'il apporte mais aussi ses dangers; la plupart de ces adhérents appartiennent déjà à un groupe d'amis ayant l'habitude de sortir ensemble. Leurs sorties n'excluent pas la haute montagne, les itinéraires non balisés, les déplacements hors sentiers.

Compte tenu de la réglementation, notre association n'a pas vocation à organiser et à encadrer de telles activités. Nous n'en proposerons donc pas.

2- les promeneurs "occasionnels" empruntant parfois pour un jour ou deux des itinéraires balisés en moyenne montagne (donc excluant tout geste technique d'escalade et tout départ à l'aventure), les risques encourus se limitant en général aux changements de temps imprévus et à une sortie involontaire de l'itinéraire.

Nous pouvons envisager des *sorties* de ce type sur des itinéraires faciles et bien balisés. Toutefois nous devons tenir compte de la météo annoncée. *Les candidats devront donc s'inscrire à l'avance et nous nous réservons le droit d'annuler ou de reporter la sortie 48h avant le départ*. Dans ce cas nous avertirons les inscrits.

3-les personnes qui n'ont pas encore eu l'occasion de marcher en montagne ou qui, pour des raisons de santé, sont contraintes de mesurer leurs efforts.

Nous pouvons leur proposer des sorties faciles sans grandes dénivelées, dans des sites agréables mais *sans risques majeurs* (pistes de ski de fond hors saison par exemple).

Dans ce cas aussi, *inscription préalable nécessaire et éventuel report ou annulation de la sortie en cas de mauvais bulletin météo*.

L'équipement:

Attention! La sortie en montagne exige un équipement adapté:

chaussures de marche tenant la cheville et à semelles crantées, **bonne veste** ou poncho réellement **imperméable** mais de préférence respirant, **pull chaud** de type hiver, **canne** ou paire de bâtons, **sac à dos** pour le casse-croûte et les vêtements inutilisés, **gourde** ou bouteille d'eau, **crème écran** pour le soleil, **lunettes de soleil**, **chapeau**.

Pour les cartes, boussoles, trousse de secours, nous y veillerons à moins que vous ne soyez déjà équipés dans ces domaines...!

Pour les sorties de type 3, des chaussures de marche basses peuvent à la rigueur suffire, à condition de ne pas s'éloigner de la piste. Le reste du matériel est indispensable (mais certains d'entre nous en ont sans doute à prêter).

L'alimentation:

-toujours **attendre pour faire un repas** (même de type pique-nique avec sandwiches) **d'avoir fait le plus dur de l'effort** (avoir atteint le sommet ou le col le plus haut, le but principal de la sortie), sinon, **si vous digérez en marchant, vous vous traînez**, votre cœur éprouvant des difficultés à alimenter en sang, en même temps, votre système digestif et vos jambes. Je m'y suis fait prendre une fois, je ne suis pas près de recommencer!

-**ayez toujours sur vous des barres de céréales sucrées, des fruits secs, du sucre ou du chocolat** pour couper net un début de malaise dû au manque de sucre dans le sang (ou hypoglycémie): les diabétiques ne sont pas les seuls à subir ce type de désagrément, tout le monde peut l'éprouver au cours d'un effort intense et prolongé. Attention ce malaise peut aller jusqu'à une perte de connaissance ou un coma!

Un **thé** (de préférence) ou un **café chaud très sucré** dans un thermos est souvent utile (effet rapide et puissant).

La sécurité:

Une sortie en montagne, donc en milieu potentiellement dangereux, exige le **respect impératif de ces règles de sécurité** :

- 1- **rester en groupe** et **respecter les consignes** données par le ou les accompagnateur(s) de la sortie, **ne jamais partir seul de sa propre initiative**, même si on connaît le parcours.
- 2- **personne ne dépasse le responsable désigné** pour guider le groupe (ceci évitera que des gens partent dans toutes les directions comme lors de la sortie "raquettes"),
- 3- **personne ne quitte le groupe sans demander l'autorisation**, au "guide" ou au "serre-file", pour qu'on "n'oublie" personne en route,
- 4- **le serre-file reste avec les attardés,**
- 5- **n'oubliez pas que, si l'un d'entre nous se foule une cheville ou se blesse, ce sont ses camarades qui devront le soutenir ou le porter** pour revenir aux véhicules **ou rester avec lui en attendant des secours** s'il faut les alerter.

Règles de bonne conduite:

En réserve naturelle ou en parc, en respecter les règles:

- 1- **on remporte ses détrit**us (ayez un sac plastique sur vous pour cela),
- 2- **on n'effraie pas la faune** sauvage,
- 3- **on ne cueille ni fleurs ni plantes.**

En zone pastorale:

- 1- **on évite d'effrayer les animaux en estive,**
- 2- **on se tient à l'écart des petits** (veaux en particulier), et **on évite de passer entre un petit et sa mère** celle-ci étant susceptible de le croire menacé et d'attaquer. Les vaches limousines sont particulièrement dangereuses sur ce point. **Eviter aussi de passer entre un chien de berger et son troupeau** (surtout s'il s'agit d'un gros "pastou" des Pyrénées) pour les mêmes raisons.
- 3- **si on doit ouvrir une clôture, ne pas oublier de la refermer après son passage.**
- 4- **emporter ses détrit**us.

Enfin, en réserve naturelle, en parc ou en estive, les chiens sont interdits (ou à la rigueur tenus en laisse dans les estives, mais gare aux attaques de chiens de troupeaux, dont certains sont seuls, sans leur berger).

Sorties hivernales en montagne (sorties en raquettes ou ski de fond)

Nous vous conseillons d'abord de **relire le début de cette note sur les sorties en montagne**. Elle fait le point sur la façon de s'équiper (vêtements, chaussures, lunettes, crèmes solaires, etc...) et concerne autant les sorties d'hiver que d'été.

Toutefois **il faut insister, l'hiver**, sur certains points:

-le **climat**: **chaque fois qu'on monte** de 100m en altitude, **la température baisse** de 0,6°, soit 6° à 1000m, 9° à 1500m, 12° à 2000m, 18° à 2500m, 21° à 3000m **de moins qu'en plaine** (il faut donc se vêtir en conséquence); de même, comme l'épaisseur de l'atmosphère qui nous protège des rayons solaires diminue quand l'altitude augmente, plus on monte plus il faut se protéger les yeux (lunettes de soleil) et la peau (crème solaire), surtout s'il y a de la neige qui réverbère les rayons solaires et accroît encore leurs effets (risque de cécités temporaires notamment.)

-les **vêtements**: éviter de porter, surtout à même la peau, des textiles retenant l'humidité (transpiration), à chaque arrêt on risque, avec des vêtements mouillés, de se refroidir et de prendre mal (le coton est à proscrire: tee-shirt, chaussettes); la **bonne formule**: à même la peau un vêtement évacuant la transpiration (tissu synthétique pour le sport par exemple), par dessus un pull ou un blouson en "polaire" (textile qui laisse

s'évaporer l'humidité) et, quand il pleut ou quand on s'arrête, un blouson ou une parka imperméable si possible respirant(e) (toujours pour évacuer la transpiration) pour se protéger de l'eau et du vent.

-les **chaussures**: en montagne, toujours préférer des chaussures montantes tenant bien la cheville et équipées de semelles crantées (sinon gare aux entorses et fractures); pour **la marche avec raquettes** seules les chaussures de marche montantes et un peu rigides sont adaptées, les fixations de raquettes ne tenant pas sur les autres types de chaussures (bottines ou après-skis notamment) ce qui vous garantit des galères (chutes, déchaussements incessants).