



# ECHO RANDO

Septembre  
2010

N°71



Dans ce numéro

- L'éditorial du président
- La vie des commissions
- Les carnets du randonneur
- Les conseils du docteur Claude
- L'agenda

## L'Editorial du Président :

L'opinion positive ou négative que l'on se forge d'une randonnée tient parfois à peu de choses ; montée trop dure, pente raide, longueur de la course, animateur trop lent ou trop rapide, sentier parfaitement tracé et balisé, hors sentier caillouteux ou herbeux. Nous avons tous nos marottes.

Une chose est sûre, pour un nombre croissant de randonneurs, la qualité, la diversité, la convivialité de nos randonnées l'emporte désormais sur le ronchonnage de certains.

L'été est excellent, les animateurs l'avaient prévu puisque au mois d'août les propositions à 1000 mètres de dénivelé et plus ainsi que le dépassement de l'altitude de 2500 mètres étaient nombreuses. Il faut reconnaître qu'à cette période de l'année, la grande forme est présente et certainement bien meilleure qu'à la sortie de l'hiver.

Si le programme d'été a « occulté » les sorties dites petites, ses pratiquants ne sont pas oubliés. Au dernier trimestre, nous allons renouer à la multiplicité des différentes randonnées.

Les animateurs lors de leur première réunion ont exposé, expliqué ce qui peut sinon modifier, au moins éclaircir les données « techniques » de chaque sortie. Vous allez trouver dans les présentations futures les éléments permettant de mieux apprécier et ainsi de choisir suivant vos possibilités la randonnée qui vous convient le mieux.

Pas de bellicisme borné de notre part, pas d'angélisme benoît non plus, nous offrons à chacune et à chacun des adhérents des randonnées toujours plus agréables, plus belles, plus intéressantes suivant en cela la disponibilité et la volonté des animateurs qui sont je le rappelle encore « tous » bénévoles et doivent en être remerciés.

Les sorties extérieures au Briançonnais sont bientôt terminées, de faciles à difficiles, elles ont fait le plein de participants. Quelques petits incidents ont

émaillés certains parcours mais chacun semble ravi du séjour choisi.

L'année 2010 marque le vingtième anniversaire de la création de l'ARBB, depuis 20 ans le nombre des adhérents a augmenté. La présence de nouvelles personnes à la permanence du vendredi montre la vivacité, la convivialité, la curiosité régnantes au sein de notre association.

Marcher bien sûr, prendre l'air, rire, chanter sur les sommets sont notre crédo. Je vous souhaite de belles ballades dans nos contrées montagneuses dans les semaines et les mois à venir.

Robert Mureau

## La vie des commissions

### Commission Randonnées

Compte rendu de la réunion des animateurs du 20 Août 2010 à la MJC de BRIANCON.

**Le premier point abordé** est soulevé par Françoise BERRIOT, qui, comme l'avait fait Jean BERRIOT lors de la réunion ordinaire du 13 août 2010, souligne le fait qu'on ne programme plus que des randonnées avec un important dénivelé et que certains membres de l'ARBB souhaitent des randonnées plus accessibles.

François BRUNOT indique que l'on manque d'animateurs pour assurer tous les types de sorties, et que, peut être, parmi les gens qui souhaitent des sorties moins soutenues pourraient se trouver des animateurs pour ce type de sorties.

Bernard ROQUE propose qu'une liste de sorties entre 4 et 500 m de dénivelé et 4 heures de marche maximum soit proposée à la commission de randonnée, sans que les animateurs en soient désignés à l'avance. A charge pour le président ou le secrétaire de rechercher 2 ou 3 semaines à l'avance des animateurs volontaires pour encadrer ces sorties.

Il est indiqué que l'inscription pour ces sorties devrait être rendue obligatoire pour que l'animateur puisse apprécier les capacités des participants et connaître leur nombre à l'avance.

**Le deuxième point abordé**, à la suite d'un accident survenu, au cours d'une récente randonnée, à une personne ne faisant pas partie de l'ARBB, est celui de la responsabilité de l'association et des animateurs pour ces personnes extérieures à l'association. Damien a interrogé la fédération qui a indiqué que la responsabilité civile de l'association était, en tout état de cause, couverte par l'assurance, mais que les frais de traitement liés à l'accident pouvaient ne pas l'être. Il est possible, pour une somme modique, de prendre une assurance complémentaire. Ce qui sera fait dès la rentrée.

Il n'en reste pas moins que les animateurs sont parfois préoccupés par des gens qui « débarquent » dans une randonnée sans qu'on les connaisse, et qui parfois, n'ont pas le niveau physique ou la santé nécessaire.

Faut-il refuser de les prendre en charge, ou au contraire, faut-il les accepter, comme l'indique le triptyque vert qui propose clairement aux personnes intéressées de participer à une ou deux randonnées, sans aucune formalité préalable ? Une discussion s'engage,



## La vie des commissions (suite)

certain demandant que ces personnes aient pris contact au préalable avec l'animateur, voire même aient assisté à la réunion du vendredi précédent. D'autres, comme Michel SALAUN demandent que l'on garde à l'association la souplesse et la convivialité qui font son charme et qui lui ont valu de nombreuses adhésions. Aucun consensus précis ne se dégage.

**Troisième point abordé :** Il serait intéressant de faire un sondage auprès de nos adhérents pour connaître les motivations qui les amènent à adhérer à notre association et leurs souhaits en matière de sorties. Damien DUPREZ est chargé de présenter un projet de sondage qui pourrait être fait au moment du renouvellement des adhésions.

**Quatrième point abordé :** Co-voiturage. Il est demandé aux animateurs d'indiquer le kilométrage depuis la MJC jusqu'au lieu de rassemblement de la sortie. Cette mention devra apparaître sur le programme hebdomadaire.

**Cinquième point abordé :** Une discussion très constructive s'engage sur la cotation de la difficulté des sorties. Il en résulte que cette cotation devra être complétée par de nouveaux paramètres tels que : difficultés techniques, effort de très modéré à très soutenu, rythme de très lent à très rapide, dénivelé à l'heure (positif et négatif). Les secrétaires devront compléter les tableaux de présentation des sorties en conséquence avec les renseignements qui seront fournis par les animateurs. Ces informations complémentaires permettant une vision beaucoup plus précise du niveau de difficulté de chaque sortie.

**Sixième point abordé :** Bernard ROQUE communique qu'une séance de formation PSC (premier secours citoyen) est prévue le samedi 30 octobre dans les locaux de la protection civile de BRIANCON.

Cette formation est prévue pour 12 personnes et s'adresse en priorité aux animateurs qui souhaitent confirmer leur formation initiale. Cette formation d'un coût de 34 € sera prise en charge à 100 % par l'ARBB. Il est vivement conseillé aux animateurs de participer à cette formation en s'inscrivant dès maintenant auprès de Bernard ROQUE .



## Les carnets du randonneur

### Maurienne 2010

*L'ARBB est là pour la randonnée, elle nous permet de conserver ou d'améliorer notre capacité, mais ce n'est pas tout. La géologie, la botanique, la cuisine, la culture, le chant... tout y est avec son indulgence, alors pourquoi ne pas essayer l'écriture ? C'est paraît-il un compte rendu.*

*Comme prévu, les rendez-vous sont parfaitement respectés, pour trouver la route, il suffit de suivre sagement Robert.*

*Un bon petit café au bord du lac du mont Cenis, sous le beau ciel, juste quelques nuages, un petit*



déplacement dans la commune de Lanslebourg. Peu après notre départ depuis le refuge du Mont Cenis, à 2110m, en direction du col Sollières, le vent, la bruine et la fraîcheur vont amener certains à faire demi-tour, très vite tous décident de descendre pour se mettre à l'abri. Ainsi en 2h nous aurons parcouru 330m de dénivelé.

Le repas de midi va nous ramener au bord du lac. Même si certains restent à l'abri dans leur voiture, pour la plupart, ils sont dehors pour partager leur repas. Nous sommes dans la Maurienne, la pluie se calme très vite et le soleil nous rejoint.

L'après midi nous ferons la visite du fort Ronce à 2294 m, très caractéristique, en pleine rénovation, au départ du parking des Pyramides au bord du lac (2065m) et retour en circuit par les alpages. Encore une fois chacun apporte à d'autres sa culture et sa connaissance, Un vrai plaisir qui accompagne la randonnée.

L'après midi avance, nous allons prendre connaissance de notre gîte. Il s'agit d'un hôtel restaurant qui laisse ses parties les plus pauvres en ... gîte. L'ambiance générale formidable couvre largement certaines faiblesses.

6H15 réveil, 6H45 déjeuner, 7H30 départ... Il pleut ! Un long débat se fait : de quel côté devons nous partir ? Là où le ciel est le plus gris!.. Nous partons pour le Pont de Châtelard à 1340m, là une petite tache de bleu avec toujours des gouttes, les débats se poursuivent. Chacun se respecte : 3 personnes vont visiter la région en voiture, certains pensent s'arrêter prochainement. Mais la bruine ne découragera personne, le vent se maintient et le soleil nous rejoint partiellement et l'éclairage est magnifique. La forêt est décorée par de nombreux champignons dont les amanites superbes à ne pas toucher, la verdure est autour de nous, magique ici. Et oui la région est plus humide mais aussi plus verte ! Si sept personnes vont s'arrêter dans le refuge de l'Arpon à 2309 m, les dix autres iront jusqu'au lac glaciaire de l'Arpon à 2680m (1430m de dénivelé pour 9H de marche)

À notre retour, nous nous retrouvons tous les 20, chacun heureux de son vécu.

La visite du village de Bonneval ainsi que celle du hameau L'Ecot qui se trouve au « cul de la val-



Pointe de l'Observatoire en Maurienne - Août 2010



lée » semble des plus intéressante. Le refuge de l'Arpon est plus que sympathique, tout en pierre et bois, très près de la nature avec son bois de chauffage, sa « pelou-se », ses poules et la présence des marmottes qui viennent même dans vos doigts. A savoir que « arpiner » en patois signifie peiner à la montée, pourtant le refuge de l'Arpon aujourd'hui ce ne fut que du plaisir. Le plus grand groupe alla dans un site bien plus frais mais magique.

Notre soirée encore plus « musicale » se terminera plus tôt. Et oui le réveil est prévu à 6H. Mais il faut savoir que des soirées suivant des journées toujours à plaisanter et à rire, c'est génial, mais ne facilitent pas pour tous le sommeil. Malgré cela tous sont contents ou du moins ceux qui ne le sont pas sont muets.

Le dimanche, nous nous garons à Aussois devant un barrage de béton impressionnant par sa dimension à 2078m d'altitude. Nous sommes sous le soleil, avec un éclairage de début de l'automne magnifique, la luminosité est exceptionnelle après la pluie. Nous sommes très vite dans la montagne des bergers avec les vaches, les cochons, les moutons et le patou, les poules tous ces animaux sont présents. Le groupe a sa place sans problème. Si sur une petite distance certains accélèrent, juste avant le col, le groupe se refait parfaitement et tous ensemble se rendent au sommet de la pointe de l'Observatoire 3016m. Tous se soutiennent, c'est magique. Le paysage a la même superbe ; nous nous trouvons entre la face nord des Ecrins et le Mont Blanc. Le retour se fera plus calmement, au milieu des moutons et le patou tout près du groupe. Sans oublier la vue fort lointaine des cornes des bouquetins.

Encore à l'arrivée auprès des voitures, des gourmandises proposées par les uns et les autres, un grand merci à tous. Mais tout de même avant de se mettre sur la route, il convient de boire un coup, certains le café pour ne pas s'endormir et d'autres ... des boissons et des glaces pour un dernier plaisir, bien mérité.

Ce séjour a été formidable. Toutefois dans les esprits, une forte déception nous a poursuivie : l'absence de Claude Robert qui nous avait préparé ces 3 jours. Tous ont beaucoup pensé à lui et tiennent à le remercier. Un grand merci également à Robert qui a assuré ce séjour d'une manière parfaite. Merci à l'ARBB.

Ghislaine Da Cruz Andrade

## Tour du Bric Bouchet

Le Bric Bouchet, au fond de la vallée de Valpréveyre, nous invite cet été à en faire le tour. Il a consenti avec Michel et Daniel à ce que nous venions lui rendre visite. Pour cela il a mis à notre disposition 2 hébergements en Italie : le Refuge du Lago Verde et l'Agriturismo de l'Alpe Crosenne. Donc nous sommes partis 12 à sa rencontre, (nous sommes aussi revenus à 12). Nous avons rencontré là bas des sites intéressants, des fortifications en ruine, des fleurs de toutes les couleurs, peu d'animaux sauvages sauf la remarquable salamandre noire du Viso, et beaucoup de troupeaux, moutons, vaches et même des





## Les carnets du randonneur

cochons. Nous avons emprunté des sentiers larges, faciles quoique parfois un peu pentus, et fait trois étapes dont une longue mais dans un cadre remarquable.

Les accueils italiens, d'abord chez la belle Sylvia et son compagnon Guido au Lago Verde dans un refuge maintenant réaménagé ensuite chez Giovanni à l'Alpe Crosenne dans son chalet d'alpage lui aussi réaménagé, furent remarquables. Gentillesse, convivialité auxquelles se sont rajoutés des repas d'excellente facture. Vous savez ce sont des moments où arrivent tour à tour



L'alpage de l'Alpe Crosenna du 26/28.07.10



sur la table, les antipasti, il primo piatto, il secondo piatto, poi il formaggio e poi il dolce. Et oui vous avez manqué cela mais aussi quelques 2700 m de dénivelé et quelques 50 km, vous avez évité le dortoir à 3 étages mais aussi nos bonnes rigolades durant ces 3 jours.

Quant à nous nous retiendrons ce cheminement qui, par des sentiers peu usités, nous a permis de découvrir des hameaux de vrai estive avec traite des vaches en alpage, confection sur place des fromages et surtout ce bonheur d'être le matin réveillés par le tintinnabullement des grosses cloches des vaches.

Merci à Daniel et surtout à Michel de nous avoir, par sa connaissance de ces lieux, offert ce très agréable séjour.

Bernard pour le groupe du Bric Bouchet



Petit coucou du Mont Blanc....



## La prose des randonneurs

Les trois frères mineurs pour un rendez-vous majeur... avec nos amis randonneurs italiens...

Marcher, papoter, échanger, rigoler, admirer, descendre, courir et .... manger et trinquer et boire... Un buffet, je ne vous raconte pas! Spécialités italiennes, piémontaises, françaises, briançonnaises, des anchois au mesclun d'herbes (qui agacent encore mes papilles, rien que d'y penser), et puis chanter et



©mmop05 - Rencontre Franco-Italienne à Montgenèvre le 12.09.10

danser. C'est génial, on ne comprend pas toujours les mots ni les propos et pourtant on partage... la joie, le bonheur d'aimer les mêmes choses, de s'émerveiller sur les mêmes paysages, de chanter ensemble... grazie mille...



## Les conseils du docteur Claude

### Le traitement des plaies en randonnée.

Deux accidents récents ont entraîné des plaies sans gravité parmi nos randonneurs. Je n'étais pas présent lors de ces deux accidents, mais des discussions ultérieures avec des personnes présentes m'ont convaincu qu'il était utile de préciser quelques points en ce qui concerne le traitement des plaies, dans notre contexte habituel, de sorties de quelques heures avec retour dans un environnement où une consultation médicale est facile.

En cas de plaie il faut:

1. Arrêter l'hémorragie: une simple compression pendant cinq minutes (mesurées avec une montre !) suffit. Le soignant qui exerce cette compression doit se laver les mains et mettre des gants (le sang d'un porteur chronique du virus de l'hépatite B ou du virus HIV a exactement la même couleur que tous les autres !! ). Il y a dans chaque trousse de secours une savonnette et des gants stériles.
2. Nettoyer soigneusement la plaie avec de l'eau et du savon. **C'est une étape primordiale:** l'action des désinfectants est annihilée par la présence de sang et de corps étrangers ( terre, herbe, tissu ). Il n'est pas nécessaire d'utiliser de l'eau stérile: l'eau de votre gourde, même si vous avez déjà bu dedans est assez propre. Il faut laver soigneusement et rincer à grande eau, car le savon diminue l'action des désinfectants.
3. Désinfecter: Il y a dans chaque trousse des dosettes de Chlorhexidine. Laisser couler le produit dans la plaie ou tamponner avec une compresse imbibée. **On ne doit pas mettre de Chlorhexidine dans les yeux et les oreilles, ni sur les muqueuses.** En cas de doute il vaut mieux ne pas désinfecter. Cela peut tout à fait attendre le retour dans la vallée.





# La prose et l'humour des randonneurs....

## Pensée du trimestre :

Je ne sais pas de plus noble mission que celle d'aider la nature à reconstituer dans nos montagnes l'ordre qu'elle avait si bien établi et que seule l'imprévoyance de l'homme a changé en un véritable chaos.

Prosper DEMONTZEY  
Inspecteur Général des Eaux et Forêts  
Reboiseur du PEGUÈRE (Hautes Pyrénées)  
1831-1898



- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
- ★ À retenir...
- ★ Samedi 2 octobre : forum des Associations
- ★ Dimanche 3 octobre : fête de l'ARBB (comme chaque année aux Guibertes)
- ★ Dimanche 7 novembre : assemblée générale de l'ARBB au centre d'oxygénation
- ★ Vendredi 26 novembre : projection du film de Claude Malguy, voyage en Birmanie
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Les adhérents de l'ARBB peuvent bénéficier d'une remise de 10% pour tout achat hors soldes et promos sur présentation en caisse de leur licence, dans les magasins briançonnais suivants :

- Andaska
- Huralp-Kaliwear
- Twinner.

4. L'utilisation des stéri-strips qui se trouvent dans la trousse de secours doit rester limitée aux plaies à bords francs, en peau glabre. Jamais sur les plaies des paupières, ou sur les plaies des lèvres franchissant le bord rose de la lèvre. En pratique la suture n'est jamais urgente. N'oubliez pas que votre responsabilité pourrait être recherchée en cas de complication infectieuse ou de cicatrice disgracieuse. Alors laissez faire les médecins: eux ne peuvent ..... être accusés , à priori , d'incompétence, et en cas de complication ils ont une assurance !!!
5. Couvrir éventuellement d'une compresse stérile , si la plaie risque d'être traumatisée lors de la marche ou s'il persiste un suintement gênant. Le plus souvent il est préférable de laisser à l'air.
6. Le soignant, même s'il a porté des gants , doit se laver les mains après les soins.
7. Signaler ( à Robert Mureau ou à Claude Casenave) que la trousse de secours a été utilisée afin qu'on puisse renouveler son contenu.



Dr Claude CASENAVE