



ECHO RANDO

Mers 2010

N°69

Le printemps venu, la femelle du coucou, au lieu de construire un nid, s'en va déposer ses œufs dans les pendules

François CAVARINA



Dans ce numéro

- L'éditorial du président
- La vie des commissions
- Le carnet du randonneur
- La prose des arbbistes
- L'agenda

L'Editorial du Président :

L'hiver n'en finit pas de ... bouleverser nos programmes. Plusieurs sorties ont même été annulées ce qui a enlevé le sourire à certains candidats aux raquettes. Les animateurs, toutefois, ont su démontrer leur savoir faire afin de palier les conséquences du temps.

Le printemps arrivant, les randonnées présentées pour le 2^{ème} trimestre vont encore, du moins je l'espère, vous satisfaire. Elles sont nombreuses et diverses. Les animateurs, je le rappelle, sont tous des bénévoles, ils choisissent les lieux selon leur affinité, leur disponibilité et leur envie d'accompagner sur un itinéraire ou un autre.

Notre structure associative recherche néanmoins la nouveauté dans chaque organisation, mais, 2, 3 ou 4 balades hebdomadaires ne permettent pas toujours « la » découverte. Cependant, certains circuits sont proposés et agréablement suivis pour la deuxième ou n^{ième} fois ... !

Cette année 2010 offre un panel exceptionnel, intéressant, accueillant, de séjours « extérieurs » au Briançonnais allant de 2 à 15 jours de mars à octobre. Ils proposent ainsi la Côte d'Azur, le Beaujolais, la Corse, le Mercantour, le massif du Mont Blanc, la Maurienne, les massifs de Belledonne et des Sept Laux, la Savoie et enfin au ... delà de nos frontières, les tours du Viso et du Cervin. La nouveauté 2010 est la randonnée VTT de 5 jours en Mai de Sète à Toulouse sur les bords du Canal du Midi.,

Nul doute que le soleil et l'humeur ambiante partageront nos escapades.



Commission Randonnées

Toujours au travail pour vous proposer
du bonheur... savourez !

Commission Formation & sécurité
S'est réunie le vendredi 19 Février 2010

Le bilan 2009 a déjà été exposé lors de l'AG, donc pour mémoire :

Formation FFRP : 2 stages balisage à Laye (DBongibault, JPAIbertin), 1 stage formation continue à Névache (Bernard Roque)

Formation externe : recyclage AMM (PFleurence)

Formation interne : Radio (10 participants), ARVA salle et terrain (20 participants à chaque session), Cartographie salle (10 participants), Sécurité cordes (2 sessions 14 participants)

Actions formations prévues en 2010: animateurs, baliseurs : aucun participant pour la formation animateur, par contre 3 inscriptions pour la formation baliseur au mois de mai (BLalaut, JArrault, JCPuthet), recyclage animateur pour BPasquali et MSalaun au mois d'octobre à Saint Jeannet (06)

Secourisme : nous sommes en contact avec la Protection Civile pour monter une formation PCS1 au premier semestre.

cartographie une formation en salle sera proposée pour les vacances de Pâques (entre le 10 et le 24 avril)

Cordes nous poursuivrons cette année le maniement des cordes, une séance sera effectuée à Guillestre aux vacances de Pâques, D. Mignot proposera une date entre le 10 et le 24 avril, en été nous ferons une autre séance à Briançon. Il est recommandé aux animateurs de participer à ces séances même s'ils y ont déjà participé car le maniement des cordes est un exercice qui s'oublie vite et qui demande révision.

ARVA : Il a été effectué lors des diverses sorties quelques exercices ARVA, je remercie les animateurs qui les ont réalisés. Nous mettrons au 4^{ème} trimestre une journée formation ARVA pour les animateurs.

Trousse de secours : Claude Casenave s'occupe maintenant des trousse, il proposera une

PREMIERS SECOURS



Le matériel indispensable des guides qui aident

formation à l'utilisation des troussees pour tous les animateurs.

Surveillance des appareils (ARVA, Radios) : n'oubliez pas de vérifier la date de « péremption » des piles de vos ARVA

Sécurité téléphonique : (voir article suivant)

Questions diverses :

Exercice d'ARVA : Damien fait remarquer que les exercices d'Arva sont difficilement réalisables en hiver (température, vent nuisent à un tel exercice). Il est évident que si nous devons avoir à faire en réel un sauvetage nous ne choisirons pas le temps et nous devons faire avec. Mais comme le fait remarquer Michel à juste titre il faudrait manipuler à fond l'Arva avant un exercice hivernal. Pourquoi ne pas faire une séance en été ? La question est retenue, à voir comment l'organiser.

Recyclage des animateurs Les titulaires du BF (Brevet Fédéral) doivent suivre une session de formation dite de recyclage lorsque le BF a plus de 5 ans. Un point est fait sur les dates d'obtention de ce BF, il apparaît que 4 animateurs atteignent (ou ont dépassé cette date) .il faudra donc leur proposer ce stage de recyclage.

Bernard Roque

Beaucoup d'entre nous possèdent un téléphone portable qui nous permet de joindre nos interlocuteurs pratiquement partout en France. Cet appareil dans lequel figurent nos contacts proches et éloignés se révèle inefficace dans un cas bien précis. C'est s'il nous arrive un incident important et que nous ne pouvons signaler aux personnes qui nous secourent les proches que nous devons prévenir.

Pour cela il a été mis en place un codage qui permet aux secouristes de trouver dans le répertoire téléphonique ces proches qu'ils pourront joindre rapidement.

Il s'agit du codage dit ICE (In Case of Emergency).

Comment le mettre en œuvre maintenant ? Dans votre répertoire il suffit de créer un

contact ICE (comme vous avez créé Dupont ou Durand) de mettre en coordonnées téléphoniques son numéro. Il est même conseillé d'en créer plusieurs en les différenciant ICE 1, ICE2, ICE3 etc ... pour une sécurité accrue.

Comment ce proche est alors prévenu ?

Les services de secours connaissent ce codage. Lors de leur intervention consultent votre répertoire et recherchent systématiquement s'il existe un contact ICE pour alors le prévenir. Ceci évite des recherches parfois longues pour joindre cette personne.

Alors vite à vos téléphones pour créer ces contacts, cela peut (malheureusement) pouvoir servir.

La frénésie du portable atteint l'Algérie...

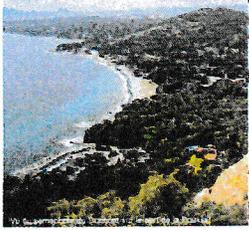


Les carnets du randonneur

Séjour à AGAY

Quand on a les pieds dans la neige depuis plusieurs mois, quoi de plus tentant qu'une marche sur la terre ferme ! Une rando sur la côte d'azur, voilà la bonne idée de Marité pour cette première semaine de mars... Nous sommes douze à répondre à cette invitation :

Sylvie, Doris, Alix, Jocelyne, Michèle, Danielle, Lucette, Nicole, Helga, Bernadette plus Michel et Damien qui feront office de « serre-filles ».



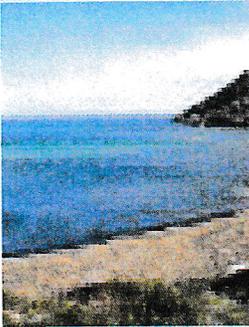
Lundi : 1^o pique-nique sur la plage. Puis nous partons pour le tour du cap du Dramont, montées, descentes parmi les roches rouges (du porphyre, paraît-il). Face à nous, l'Île d'Or nous rappelle Tintin sur « l'île noire ». Déjà 300m de dénivelé en 3h15.



Mardi : grand beau (ça ne va pas durer, les jours suivants) Nous démarrons de la plage de l'Escalet à Ramatuelle pour rallier 2 caps : Taillat et Lardier. Nous crapahutons dans des paysages merveilleux : forêt de pins, rochers, vue sur Cavalaire. Nous marchons 5h30, pour 530m de dénivelé. Au retour nous évitons l'agitation de Saint-Tropez, par la visite d'un petit village tranquille : Grimaud avec son moulin et son château.



Mercredi, c'est la tempête, changement de programme, nous descendons dans les grottes de Saint Cézaire pour observer des stalactites qui tombent et des stalagmites qui montent.... L'après-midi certains auront l'audace d'entrevoir la Croisette à travers les vitres embuées de leur voiture.



Jeudi, le ciel est bien bas, mais le soleil finira par percer en fin de matinée. La balade reprend dans le massif du cap Roux. De la pointe Maubois nous nous dirigeons vers le rocher St Barthélémy, le Saint Pilon, le sommet est à 454m !!!(on est parti de la mer) puis nous entrons dans 2 ermitages habités récemment. Dans la grotte saint Honorat on peut lire « Il est long d'apprendre et la vie est courte » (à méditer....) Ensuite, ascension du pic d'Aurette, avec vue imprenable sur la baie de Cannes et les îles de Lérins.

Au total : 830m de dénivelé et 6h de marche.



Vendredi nous partons à la conquête des Perthus Oriental et Occidental, au cœur de l'Esterel, dernier pique-nique au soleil et descente sous la pluie et sous nos capes. Dénivelé 650m en 5h30.

Voilà c'est fini pour la rando.

Que dire de plus : que nous logions dans un centre de vacances très accueillant : chambres confortables avec vue imprenable sur la mer, buffets variés et abondants, animations diverses : danses, chansons, projections.. Ah, j'oubliais nous avons acquis quelques notions d'Espéranto, côtoyant des adeptes de cette langue en stage.



Merci Marité pour cette semaine de dépaysement total. Il paraît que tu as déjà un autre programme en vue... Nous sommes partants .A l'année prochaine.

Bernadette.β

Avalanche(s) ... de mots.

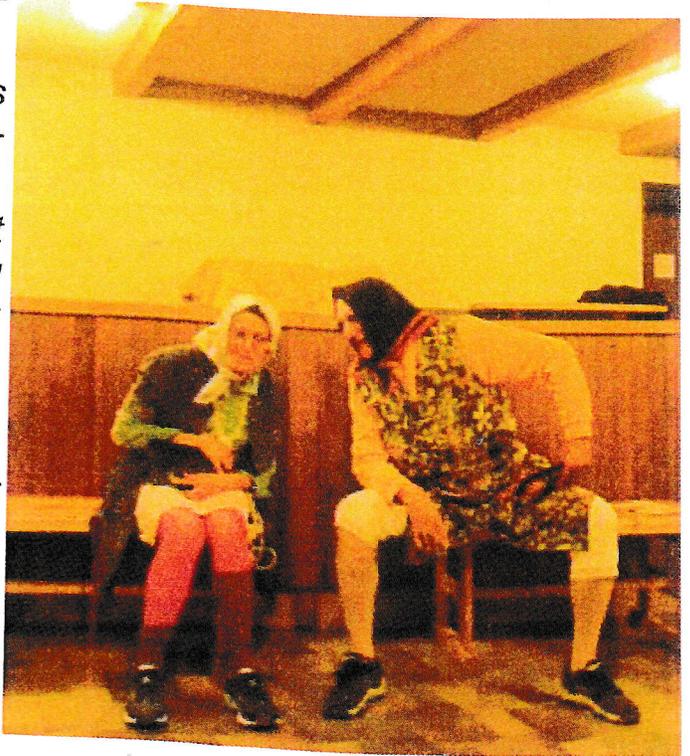
Le traditionnel week-end de l'ARBB s'est déroulé ce jour de printemps à Ceillac ... en Queyras.

Samedi, sous la direction de Daniel M. en raquettes, Claude R en ski de fond. et Michel S. en ski alpin (1^{er} remplaçant de Roger L. empêché sur blessure en ski de fond) les groupes sont rassemblés au gîte des Balladins, et dirigés vers leur site de prédilection en dépit du temps maussade, d'une légère bruine et de nuages très bas. Dès le départ, la visibilité quelque peu réduite et de pistes fermées (sécurité oblige), nous entendons le roulement sourd et apercevons les avalanches « descendre » les couloirs voisins de La Cascade. Toutefois, ce petit monde est ravi de prendre l'air pur et les pique-niques se font joyeux comme d'habitude. Le retour à l'hébergement plus tôt que prévu, permet à chacun de s'occuper à sa convenance, visite du bourg, lecture, jeux de société, de cartes, télé, repos.

Vers 19h30, nous nous rassemblons autour des tables pour y déguster le repas servi généreusement et de bon goût.

Avant de gagner les chambres, les convives sont invités à se rendre au grand salon du sous-sol où le divertissement est offert par les randonneurs comédiens « arbbistes ». Quelle soirée !

Les répétitions s'étaient déroulées en catimini tellement la fête est réussie. Le talent des artistes n'est plus à démontrer. La chorale dirigée par Claude R. maître de chœur et guitariste, entame cette soirée. Elle nous gratifie d'airs et de paroles plus ou moins connus qui sont repris par l'assemblée. Les musiciens Claude R. et Bernadette B. avec leur flûte à bec nous font entendre des mélodies anciennes. Gabrielle F. et Bernadette B



sœurs « jumelles » hilarantes avec le masque adéquat nous transportent à Rochefort. Enfin, « nos vamps » à nous, Gabrielle F. en Lucienne la douce et Bernard R. en Gisèle (hum !) la mordante parodient quelques éléments de notre association.

Ce joli monde habillé, maquillé, travesti, en un mot « transformé » nous emmène dans un délire général. Quelle rigolade !!!!

La soirée ne peut se terminer sans entonner « que la montagne est belle ... ».

Dimanche, hélas il pleut, le ciel est encore aussi bas ce qui fait dire à François S. (sa première venue en Queyras) : La montagne existe-t-elle à Ceillac ?

Aline B. notre fine « programmeuse » et hôtesse généreuse nous propose alors de prendre le repas préparé par le gîte pour le consommer à son domicile afin de ne pas écourter trop vite la fête. Ce fut encore un moment jubilatoire.

À l'année prochaine ... sous d'autres cieux.

Comment minimiser les dangers de la montagne, hiver comme été ?



C'est cette question que nous nous sommes posés en CA et pour y répondre Robert a eu l'idée de l'étendre vers le public briançonnais et éventuellement les touristes de passage. Pour ce faire il a approché l'Office du Tourisme qui a bien voulu participer à cette idée en proposant une soirée conférence. Et l'idée s'est transformée en une réalisation

conjointement avec les professionnels de la montagne concernés, à savoir Météo France, la CRS et le PGHM qui nous ont donné immédiatement leur accord lorsque nous les avons rencontrés. Manquait alors à l'appel la salle qui nous hébergerait pour cette conférence. François nous a alors proposé en accord avec l'UTL et son président Jean Pierre Lamiral de nous accueillir dans la

salle de conférence de l'UTL. Nous avons bien sûr accepté et c'est sous la bannière commune OT, UTL et ARBB que nous avons inscrit cette conférence qui s'est

tenue le Jeudi 18 Février. L'affichage commun, l'information radio, la publication dans les journaux locaux nous ont permis d'accueillir ce jeudi près de 100 personnes, nous avons même refusé quelques personnes pour consigne de sécurité.

Cette conférence remarquable a permis à Jean Paul Taillepied de Météo France de nous expliquer très pédagogiquement la formation des avalanches, les dangers de la neige et les précautions à prendre pour éviter les accidents. Il a insisté sur la lecture du BRA (Bulletin météo des Risques d'Avalanche) que toute personne doit **lire en totalité** avant d'entreprendre une course en montagne.

Vint ensuite le capitaine Olivier Cousin de la CRS qui a axé son propos sur la montagne l'été. En introduction il a souligné que les accidents d'avalanche, qui font toujours la une des JT, occasionnent chaque année 30 victimes, par contre les accidents l'été en occasionnent 60. Les sorties estivales méritent donc une bonne préparation (physique, cartographique, etc..). Il est également nécessaire de bien connaître les numéros d'appel des secours. Il y a bien sur le 112 mais il est souhaitable d'utiliser le **04 92 22 22 22** lorsque nous sommes dans les Hautes Alpes, ce numéro étant celui des secours en montagne de notre département.

Le gendarme Philippe Villemin du PGHM lui succéda pour nous parler des sorties hivernales. Il a bien sûr complété les interventions précédentes en nous mettant surtout en garde sur les dangers que les raquetteurs peuvent rencontrer dans

des pentes supérieures à 30°. Le danger est aussi très important lorsque nous traversons une vallée dominée par de telles pentes. Il faut savoir qu'une avalanche peut être déclenchée par ... le bas.

La dernière intervention fut celle de notre ami Claude Casenave, randonneur et docteur. Claude nous a alors magistralement décliné tous les risques que nous courons en nous promenant en montagne. Parmi les plus courants, citons l'ophtalmie qui peut avoir de graves conséquences, les coups de soleil et par opposé les gelures, les coups de pompe. Et puis pour ceux qui vont plus haut le MAM (Mal Aigu des Montagnes) qui peut dans certains cas être mortel.

Il est bien évident qu'à la lecture du résumé de cette conférence, vous vous posez la question : Mais que vais-je bien faire encore en montagne ? Mais comme vous savez nous avons toujours au fond de chacun d'entre nous un peu d'adrénaline qui nous atteint lors de ces sorties et comme l'a écrit en conclusion Claude : Marcher en montagne est



fort bénéfique pour la santé. Alors continuons à prendre des risques, mais minimisons les en bien préparant nos sorties.

Je ne pourrais pas terminer cet article sans remercier chaleureusement les intervenants, merci au météorologue Jean Paul Taillepied, au capitaine Olivier Cousin, au gendarme Philippe Villemin et au docteur randonneur Claude Casenave. Un grand merci à Jean Pierre Lamiral de l'UTL qui nous a permis d'utiliser les équipements de la salle de l'UTL. Merci à François qui a assuré avec grand brio le fil rouge de cette conférence. Un dernier merci à Robert qui a porté ce projet qui fût une grande première et une fort belle réussite. Et merci à tous les arbbistes qui par leur présence ont apporté une preuve tangible de l'intérêt qu'ils portent à leur association.

Bernard Roque

