



SECURITE

(par Bernard Costagliola)

Le mot du président

Les conseils de "Renard Blanc"

pour apprécier les plaisirs de la randonnée de printemps, sans négliger la sécurité bien évidemment. Quelques exemples :

Neige ventée, montagne piégée.

Attention au transport de neige par le vent qui favorise les départs de plaque par surcharge ponctuelle, bien que la couche de neige concernée semble avoir une certaine cohésion. Cette instabilité latente peut durer longtemps dans la saison, les plaques pouvant aussi se superposer.

Plaque à vent, marche arrière!

Corniches et congères sont les témoins des suraccumulations de neige sous forme de plaques, tant dans les pentes sous le vent, que au vent. Attention à la rupture par surcharge lors du passage d'un randonneur, ou pire lors d'une chute de corniche.

Aux heures chaudes,

viennent parfois les sueurs froides.

Attention de ne pas être dans des zones exposées aux heures chaudes de la journée, ou lors des redoux hivernaux et de printemps. La douceur stabilise en principe les neiges poudreuses, mais par contre elle déstabilise les neiges détrempées et lourdes et favorise les avalanches de fond.

Neige au-dessus du genoux,

neige au-dessus du cou.

Davantage de neige et plus de pente : attention danger d'avalanche! Une neige profonde sur une pente importante sollicite énormément les ancrages du manteau neigeux. Si la couche est de faible cohésion les départs spontanés sont à redouter, car l'effet naturel de purge peut être dévastateur. Si la couche a une certaine cohésion les accumulations sont plus importantes et le risque de rupture de plaque par surcharge occasionnelle est important.

Ô montagnard!

Que la montagne est belle! Voilà une belle évidence pour toi qui randonnes au gré des altitudes, alliant plaisir et bonheur au rythme de nos pas. Mais, penses-tu de temps à autre à tes premiers émois montagnards? Es-tu toujours aussi sensible qu'autrefois aux charmes alpins? La montagne te subjugue-t-elle encore autant? Te rappelles-tu aujourd'hui ta première randonnée, ton premier sommet? Souviens-toi.

Cela commence probablement à la belle saison, au sortir d'une étroite gorge emplie de fraîche écume, par la découverte d'une riante vallée d'altitude où le soleil se mire dans les eaux limpides d'un torrent tumultueux descendu de lointaines cimes enneigées que ton regard ne peut encore apercevoir. Par delà la mélezaie giboyeuse aux chaudes senteurs de résine, le sentier caillouteux enchaîne ses lacets vers des hameaux perdus d'où s'échappent d'imperceptibles fumerolles au-dessus des alpages fleuris où paissent les troupeaux dans la quiétude d'une matinée bien entamée. Après, bien plus haut, là où la combe herbeuse cède la place aux éboulis, ton pas chancelle quelque peu dans la pierraille et s'achemine au fil des cairns, vers les premiers névés où une harde de jeunes chamois caracole à l'heure encore chaude. Encore plus haut, aux abords d'un col, un petit lac irise ses eaux nacrées sous les caresses de l'astre déjà déclinant. Non loin de là, adossée à de gros blocs gris aux fissures moussues, la vieille cabane accueille ton pas poussiéreux poursuivi par le rose précurseur du couchant. Puis la montagne s'empourpre, l'ombre remonte lentement des profondeurs de la vallée lointaine, se glisse sur le lac et enveloppe d'un coup la cabane où un bon feu de bois crépite dans l'âtre noirci. Au dehors, sous la voie lactée qui s'illumine et veille dans l'attente du départ matinal, le froid nocturne s'installe. Le repas fini, sur le bas-flanc le sommeil se fait attendre au fond de ton duvet douillet. Allez, bonne nuit! Et le lendemain, sous les étoiles, l'aventure mène tes pas frileux au rendez-vous de l'aurore. De ce belvédère conquis au clair matin, la montagne dévoile son immensité étirant ses chaînons en tous sens. Ta vue s'é gare, puis s'attarde dans le lointain où des vallées bleutées s'éveillent au pied de sommets inconnus que tamisent les lueurs du jour naissant. Des dômes glaciaires étincelants ton regard se porte vers de fines arêtes dentelées qui s'élancent aux cieux et tentent d'accrocher à leurs corniches de neige aériennes les dernières étoiles qui fondent dans l'azur. A cet instant ton coeur se gonfle d'un souffle étrange, mélange harmonieux de rêve et de réalité, qui irrigue corps et âme. Et là, sur ce sommet débonnaire, aux portes d'un jour nouveau, un appel mystérieux s'enracine au tréfonds de toi et te marque à jamais. Montagnard, tu seras!

Nouvelles brèves

(par René Petelet et Gérard Briard)

Honneur à nos aînés

Le Conseil d'Administration de l'ARBB réuni le 8 février dernier a approuvé à l'unanimité la proposition qui lui a été soumise d'élever à la qualité de "membre d'honneur" Paul Lhuisset, notre doyen actuel, et de demander à la F.F.R.P. que lui soit attribuer la médaille de la fédération au cours du grand rassemblement des randonneurs le 8 juillet à Ceillac, lors du passage par les Hautes-Alpes des Euros-Randos convergeant vers Strasbourg. Nous aurons d'ici là l'occasion de vous en reparler plus en détail dans ces colonnes.

W.E.M. les 25 et 26 mars

Michel Salaün organise un week-end (dimanche - lundi) en raquettes et skis de fond au refuge des Fonds de Cervières pour une quinzaine de personnes. Réservation auprès de Michel avant le 11 mars.

W.E.J. les 6,7 et 8 mai

Jean Davoust, accompagné de Claire Genevois, propose pour un groupe de cinq personnes un mini-raid pour bons skieurs de randonnée au départ du refuge de l'Alpe de Villard d'Arène. Au programme deux courses de haute montagne à déterminer en fonction de l'enneigement et de la météo. Inscription auprès de Jean dès à présent.

Formation : calendrier des stages

Chaque année la F.F.R.P. organise des stages de formation pour ses licenciés. Voici ceux qui se dérouleront dans le 05 :

Stage d'initiation à l'animation

Gap-Bayard, les 28 et 29 avril

Brevet Fédéral d'Animateur

Gap-Bayard, du 12 au 19 mai

Stage de Baliseur Officiel

En Briançonnais, les 2,3 et 4 juin

Renseignements :

Gérard Briard ou Bernard Costagliola.

Comment préparer une trousse de secours?

(par Pascal Gaillard)

La composition d'une telle trousse peut être sujet à longs débats, chacun étant sûr de ses habitudes. Voici donc une manière de voir les choses, parmi bien d'autres, pour nous aider à allier bon choix et bon sens.

D'abord, qu'est-ce qu'une trousse de secours?

- ce n'est ni une pharmacie ou un sac d'équipe spécialisée, ou encore moins un hôpital de campagne.
- dans les cas graves, ce n'est pas le moyen de guérir le blessé, mais le moyen de le maintenir en survie dans les meilleures conditions possibles pour qu'il puisse être pris en charge par une équipe de secours spécialisée.
- dans les cas bénins, c'est le moyen d'empêcher une infection ou de soulager un petit désagrément (petite plaie ou contusion, maux de dents ou de tête, ou autre petite misère qui va gâcher une balade de rêve), en attendant d'être pris en charge au retour par un médecin ou autre spécialiste. Nous rejoignons ici la notion de premier secours qui doit rester une solution d'attente, dans les meilleures conditions possibles.

Ensuite, quel type de trousse de secours choisir?

- la petite pharmacie personnelle qui se compose de produits ou potions "magiques" exclusivement adaptés à nos propres petits bobos habituels
- la trousse de secours qui permettra en plus de soigner un tiers. En voici les trois composants principaux :

Les pansements :

- 5 à 10 compresses stériles (en gaze) pour nettoyer et protéger
 - 1 à 2 pansements compressifs, pour arrêter un saignement
 - 1 rouleau d'adhésif, pour maintenir un pansement
 - 1 pochette de protection et de soins des ampoules
 - 2 bandages élastiques pour maintenir une attelle
- Astuce : un paquet de mouchoirs en papier emballé dans une compresse de gaze stérile, devient un pansement compressif*

Les produits :

- 1 désinfectant (eau oxygénée), pour nettoyer une plaie
 - 1 calmant, pour les maux de tête, de dents ou autre
 - 1 crème ou pommade, pour calmer les petites brûlures
- Astuce : utiliser des comprimés ou gélules à avaler penser à utiliser l'eau pour nettoyer les plaies emporter du "synthol" comme produit miracle pour foulure, entorse, déchirure musculaire, piqûre d'insecte, etc..*

Les instruments :

- 1 paire de ciseaux, en inox (de 12 cm minimum)
 - 1 pince à échardes, en inox (de 12 cm minimum)
 - 5 à 10 épingles de sûreté
 - 1 garrot
- Astuce : une sangle d'escalade ou de sac à dos, ou un bout de corde de gros diamètre sont de bons garrots*