

Association des Randonneurs et Baliseurs du Briançonnais

Siège social : MJC—35 rue Pasteur 05100 BRIANCON

Téléphone : 04 92 20 37 60—Portable : 06 08 55 45 60—e-mail : ARBB05@aol.com

L'Echo du Petit Randonneur

Numéro 48

Mois de parution
Décembre 2004



Sommaire :

- le Mot du Président
- des nouvelles de la fédé...
- la Vie des Commissions
- les carnets de l'aventure
- nouvelles brèves
- nos rendez-vous
- la prose de nos randonneurs
- à savoir... et ouvrez l'œil...



Petit papa Noël,
n'oublies pas mes belles
chaussettes...

le mot du président...

Équilibre, équilibre...

Voilà le maître mot que l'on entend de plus en plus à propos de nos sorties hebdomadaires.

Équilibre du nombre de participants : au dernier trimestre de l'année 2004, certains animateurs ont conduit des groupes pouvant atteindre l'effectif de 25 personnes ! Un tel nombre est excessif, chacun en convient et s'accorde à dire qu'il ne faudrait pas dépasser quinze personnes par randonnée. Peut-être faudrait-il prévoir des horaires de départ identiques pour les sorties afin de pouvoir effectuer un transfert de personnes d'une randonnée vers une autre. Mais tout le monde serait-il prêt à accepter de changer de destination au dernier moment ?

Équilibre des niveaux des participants : au cours de nos sorties, nous rencontrons deux types de marcheurs : ceux qui ont un rythme soutenu et qui veulent réaliser une sorte de performance et ceux qui marchent doucement et qui ont peur de ralentir les premiers. Comment, pour un animateur et au cours d'une même sortie, réussir à concilier ces deux aspects ?

Équilibre des difficultés : chaque semaine, il est nécessaire de proposer plusieurs sorties afin de satisfaire au mieux chacun d'entre nous : les grimpeurs infatigables, les randonneurs adeptes des paysages, de la faune, de la flore et les marcheurs plus fatigués ou moins en forme.

Toute la difficulté pour les animateurs consiste pour chaque sortie à trouver l'équilibre (encore

un !) entre les aspirations personnelles bien légitimes et les contraintes liées à une activité collective.

La solution retenue à la dernière réunion de la commission « randos » pour résoudre le problème des groupes trop nombreux, consistera à partir de janvier à proposer chaque dimanche trois sorties de niveaux de difficultés différents au lieu de deux. Cela permettra en outre d'offrir un choix plus large d'itinéraires.

Toutefois, nous risquons de nous heurter à un problème aigu : celui du nombre d'animateurs pour encadrer ces sorties. Chaque année, plusieurs membres de l'association se portent volontaires pour suivre des formations leur permettant d'affiner leur connaissance du milieu montagnard et particulièrement la conduite de randonnées collectives. Mais leur nombre est encore insuffisant par rapport aux besoins de notre association. Il est donc nécessaire que ceux qui le peuvent s'engagent dans cette voie...

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente année de randonnées.

J'adresse au nom des membres du Conseil d'Administration tous mes vœux de bonheur, de réussite et particulièrement de santé à celles et à ceux qui ne peuvent actuellement se joindre à nous pour parcourir nos belles montagnes.

Roger Leguay

des nouvelles de la fédé...

Assemblée Générale du CDRP 05 :

L'AG annuelle du CDRP aura lieu le 22 janvier 2005 à Gap. Notre association est maintenant la plus nombreuse du département en effectif d'adhérents. Il est donc nécessaire qu'elle soit la plus représentée possible à cette instance départementale. Si vous souhaitez vous rendre à cette réunion, il sera possible de se regrouper dans les voitures. Les personnes suivantes ont déposé leur candidature : Gilbert Lerussi, François Brunot, Dominique et Roger Leguay.

la vie des commissions

COMMISSION RANDONNEE

Resp : *Aline BERGE*

Aline prend la responsabilité de la commission. Mary Jo conserve l'enregistrement des données au retour des randonnées en vue de l'établissement des statistiques annuelles. C'est donc toujours elle que vous devez appeler le dimanche soir...

Roger, dans son éditorial, a résumé la longue discussion des membres du C.A. autour des « équilibres »...

Depuis plusieurs semaines, Gérard organise en semaine des balades destinées en priorité à ceux d'entre nous qui ne se sentent pas assez en forme pour les sorties du dimanche. Cette initiative, proposée à l'essai au dernier trimestre 2004, a démontré qu'un besoin existait. Elle sera donc poursuivie. Toutefois, il serait souhaitable que d'autres animateurs se manifestent pour pérenniser cette activité.

Le programme joint à ce journal est riche de tout type de sorties (raquettes, ski de fond, ski alpin, ski rando) ... merci aux animateurs.

NB. Le calendrier reste bien sur tributaire des conditions météo... Venez régulièrement aux permanences du vendredi; ce sont les animateurs des sorties qui les animent.

COMMISSION SECURITE FORMATION

Resp : *François BRUNOT*

Les stages sont financés actuellement à 50% par le CDRP05 et à

50% par l'ARBB. Lors d'une récente réunion du Conseil d'Administration, il a été proposé qu'une partie des frais de formation soit laissée à la charge des stagiaires. Cette proposition n'a pas été retenue et je m'en félicite car je pense qu'elle aurait pu conduire certains postulants à renoncer à leur projet de s'impliquer dans l'animation des sorties de notre association.

L'ARBB a besoin de tous ses bénévoles et doit les encourager par tous les moyens dont elle dispose.

Les personnes suivantes se sont portées volontaires pour suivre une formation fédérale en 2005 :

Balisage : Marie Claude Jacquet ; Damien Duprez; Félix Lefez;

Initiation à l'orientation et la cartographie : Hélène et François Lacombe ; Helga Polzin ; Dominique Buhot-Launay;

Brevet Fédéral : Dominique et Roger Leguay ; Gilbert Lerusi;

La Validation des Acquis et de l'Expérience (VAE) va être mise en place au niveau de la fédération. Il s'agit d'obtenir le Brevet Fédéral par équivalence après 5 ans d'expérience et l'avis d'une commission au cours d'un WE de préparation.

2 Week End de sensibilisation sur les risques en milieu enneigé sont organisés les 29 et 30 janvier et les 8 et 9 mars par le groupe de formateurs du CDRP. Si vous êtes intéressés, vous pouvez contacter François BRUNOT au 06 10 14 88 68

Notez aussi les petites séances d'info qui ont lieu après la permanence du vendredi: 7 janvier pour l'ARVA, 28

janvier pour l'Alerte Radio ainsi que les gestes simples de secourisme...

COMMISSION BALISAGE

Resp : *Jean JACQUES*

Une nouvelle charte du balisage est en cours de diffusion.

AIDEZ LES BALISEURS...

L'hiver est là et vous pouvez encore aider nos amis baliseurs ! En effet il faut confectionner les balises pour la saison prochaine. Il s'agit de coller des bandes adhésives blanches et rouges sur des plaques en aluminium. Gilbert vous prêtera des modèles ainsi que le matériel nécessaire.

Donc n'hésitez pas pour occuper vos longues journées d'hiver à donner un coup de main à vos baliseurs!

Contactez Gilbert LERUSSI au 04 92 21 12 26.

COMMISSION COMMUNICATION

Resp : *Dominique BUHOT-LAUNAY*

Pensez à faire passer des jeux, des anecdotes, des photos sympas, des informations sur le patrimoine local... des recettes de cuisine... hein Gilbert!

COMMISSION DES FETES

Resp : *Patricia DE ALMEIDA*

La commission fête à travaillé pour vous, et est heureuse de vous proposer les festivités pour cette saison 2004/2005 dans la rubrique « nos rendez-vous »

Rappel aux retardataires Votre secrétaire vous rappelle que votre cotisation 2004 arrive à échéance le 31.12.2004, donc renouvelez votre adhésion avant cette date pour éviter toute interruption de la couverture de votre assurance ! Une petite lettre de rappel est jointe à ce journal au cas où vous ne sauriez plus si...

Imagines la situation...

Tu as un cochon rose qui court à 100 à l'heure devant toi, une voiture de pompier qui te colle aux fesses toute sirène allumée, un hélicoptère à gauche qui n'arrive pas à décoller et le ravin à droite... comment comptes-tu t'en sortir? .../...

les carnets de l'aventure...

En cette journée du 24 octobre, nous étions quelques copains à être prêts pour tenter l'ascension des 1 100m de la Tête des Raisins...

Sans chemin tracé, progression un peu difficile mais agréable, car toujours cette même ambiance amicale et conviviale de l'ARBB... Comme dit Gérard, notre secrétaire, c'est le pied...

René se laisse conter ses souvenirs de berger... C'est haut, c'est dur, il y a la neige... mais quel panorama au sommet! Il y avait même papa Noël en avance avec ses papillotes!

A la prochaine aventure... un randonneur jamais déçu...

nouvelles brèves

Peut-être n'est-il pas trop tard pour devenir bénévole haut alpin pour les J.O. de Turin...

1. avoir minimum 18 ans
2. avoir la possibilité d'un logement sur les communes limitrophes aux sites de TURIN 2006
3. parler l'anglais - L'Italien
4. être disponible non seulement pour les JO du 10 au 26 février 2006
5. mais également pendant les para Olympiques du 10 au 19 mars 2006

Renseignez-vous sur le net : WWW.torino2006.org ou
Conseil Général : 04.92.40.38.39

moins sérieux... la prose de nos randonneurs...

... Si tu parles ch'ti,
A tous ceux qui ne connaissent pas le ch'ti, : cha vaut l'peine eud s'y mette!
Chéto à mourir eud rire... Quelques madame, monsieur ont un fils, une fille spécialement pour les jins de ch'nord, liso jusquo biou!
Arvette ben autour eud'ti pour vire si n'a pon un qui t'arluque pindin qu'té t'bidonne...
Pour les ch'ti, y comprendront... Pour cheux qui chont de ch'coin chi et qui compren'te, cha va et' eune frainche partie eud' rigolade!!! Pour les aut' che ch'ra incor plus drole eud'pinser à leurs tiêtes ein echayant eud' déchiffrer

Mr et Mme EUTMEULE ont un fils : Alphonse (Elle roule vite ta mobylette)

Mr et Mme TEUTMARONNE ont un fils : Armand (Remonte ton pantalon)

Mr et Mme BIEREQUEJPREFERE ont un fils : Michel (Moi, c'est la bière que je préfère)

Mr et Mme NADBARAQUE ont un fils : Arthur (Retourne à ta maison)

Mr et Mme QUINQUIN ont deux fils : Thor, Mathieu (Dort mon petit enfant)

Mr et Mme ETROQUIEN ont une fille : Jessica (J'ai 6 chats et 3 chiens)

Mr et Mme BOFRAIRE ont 2 filles et 2 fils : Sheila, Sim, Camille et Edmond (C'est la simca 1000 de mon beau-frère)

Pèlerinage au Tibet, en août ou septembre 2005.

L'Himalaya vous attire ! Vous voulez voir l'inoubliable ! Alors je vous convie à un somptueux pèlerinage au Tibet, en août ou septembre 2005.

Ce voyage nous mènera à la découverte des mythes et paysages du Tibet.

De Kathmandu à Kathmandu en passant par Lhassa, les hautes steppes tibétaines, le lac Manasarovar, le tour du mont Kailash...

La logistique de ce voyage sera assurée par une agence de trek Népalaise.

Ce pèlerinage se déroule en altitude, entre Lhassa 3600m et un maximum de 5500m.

Pendant le trek nos bagages seront portés par des yacks.

La durée total est de 25 jours, Paris/Paris.

Le prix de 2 450 €

Vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas, contactez moi : Chantal MICOUD, tel : 04 92 45 21 29

Mail : chantal.micoud@wanadoo.fr

nos rendez-vous...

1- JOUR DE L'AN 2005

Une réservation de 20 places a été effectuée auprès du Grand Hôtel à CHANTEMERLE (05). Le menu est fixé à 65 € avec soirée dansante et cotillons.

Dernier délais pour la réservation : 24 décembre 2004.

Auprès de Nicole Nusbaumer

2 - GALETTE DES ROIS... dimanche 9 janvier 2005

à 17 H 00 dans la salle des Associations au Théâtre du Cadran à BRIANCON

3 - SORTIE NOCTURNE... Samedi 26 février 2005

Pour suivre la tradition de la montée de l'Izoard à la pleine lune appréciée par nos adhérents avec repas au refuge Napoléon.

Montée en ski ou raquettes, descente éventuellement en luge.

Roger LEGUAY encadrera cette sortie.

Inscriptions auprès de Dominique LEGUAY.

Et on anticipe...

SORTIE RESTAURANT... 22 avril 2005.

Soirée soupe de pêcheur à l'hôtel de la Chaussée...

SORTIE RANDO ET CHANT CHORAL... 26 juin 2005

FETE DE L'ARBB... 11 septembre 2005

ASSEMBLEE GENERALE... 16 octobre 2003

JOUR DE L'AN 2006

1 réservation a déjà été faite auprès du Gîte de Souliers.
20 Places sont retenues.



Le COUP DE FROID ou FROIDURE... accompagne souvent les gelures, il est provoqué par un froid très rigoureux. Suite à un stationnement prolongé, le froid provoque une diminution du sang : dans les mains, les pieds, les oreilles... Elles se manifestent par une sensation d'engourdissement. Le sujet se plaint de marcher sur des épingles. Si c'est le pied, il se présente comme du marbre blanc, froid, insensible c'est le 1^{er} degré. Il gonfle, se recouvre de cloques (cela ressemble à celle des brûlures). Au bout de quelques temps, apparaissent des taches noirâtres, les escarres qui sont des zones mortes. Plus tard, elles tomberont. Parfois, la peau de l'extrémité du pied s'en va comme une chaussette.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE:

1. frictionner le membre gelé, même avec de la neige,
2. ne pas le réchauffer brutalement (pas de bouillotte),
3. ne pas percer les cloques s'il y en a,
4. ne pas donner d'alcool

CE QU'IL FAUT FAIRE

1. soustraire le blessé du froid, le coucher, le couvrir,
2. le faire boire (boisson chaude très sucrée),
3. retirer doucement les gants ou les chaussettes,
4. si le point gelé est sec (pas de cloque), donner un bain local dans de l'eau tiède,
5. si le point gelé à des cloques, badigeonner légèrement de mercurochrome et appliquer un pansement sec avec beaucoup de coton et serrer la bande.
6. transporter le blessé couché, couvert et le faire hospitaliser au plus tôt.



COMMENT EVITER ou PREVENIR LES GELURES ?

Porter des vêtements chauds qui n'ont pas besoin d'être trop lourds ou trop épais mais que l'on peut superposer, Enfiler 2 paires de chaussettes ou de gants d'épaisseur moyenne, c'est mieux qu'une seule paire. Il faut éviter la striction (= de serrer trop fort). Il faut éviter de l'immobilité, il est bon en outre de se déchausser au moment du repas. Il faut éviter l'humidité, changer autant que possible les chaussettes.

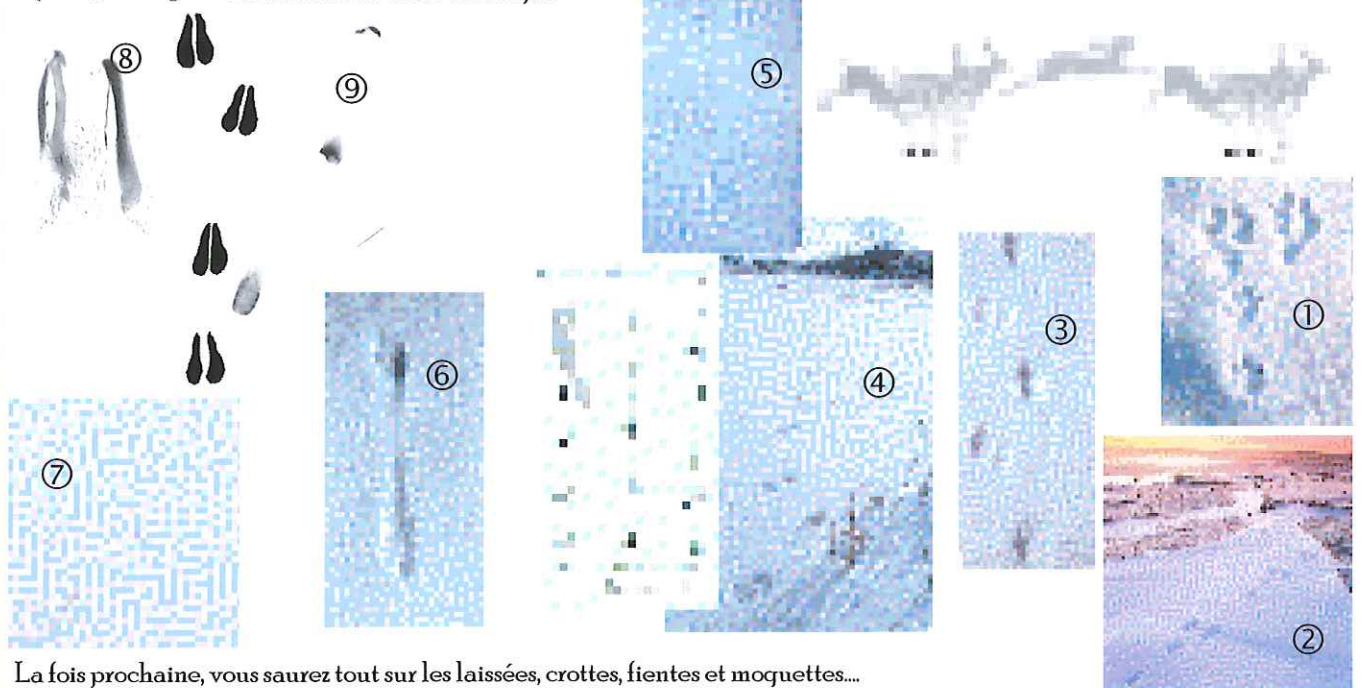
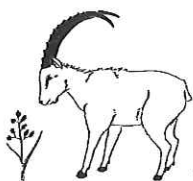


et ouvrez l'œil...

La neige a déposé son blanc manteau sur nos jolies montagnes... et si nous apprenions à regarder?

À qui appartiennent ces traces?

Vous devez reconnaître l'empreinte ① et la trace ② du lièvre, la trace de la marmotte ③, la trace de l'hermine ⑥, les traces du renard marchant ⑤ et trottant ④ par bond et celle du bouquetin ⑧ et ⑨ et aussi celle du grand tétras ⑦ on ne sait jamais! Hé! non, ni celle de l'ours brun ni celle du loup...



La fois prochaine, vous saurez tout sur les laissées, crottes, fientes et moquettes...

.../...

Quittes le manège, t'as plus l'âge...