

L'écho du petit randonneur

Le mot de la présidente

Numéro 60

Mois de parution :
décembre 2007

Sommaire :

- le mot de la présidente
- l'assemblée générale
- la vie des commissions
- la prose des Arbbistes
- les carnets de l'aventure
- Agenda

Vivement la neige ! Elle est tombée en abondance récemment et nous avons déjà dû composer avec elle pour le choix des itinéraires. - Nos sorties se déclinent désormais à raquettes, à ski de fond, à ski de randonnée ou ski alpin.

Pour bien profiter de la montagne en hiver, il faut être en forme ! La neige exige une approche plus sportive de notre environnement montagnard. Alors préparons soigneusement cette saison hivernale :

- ✓ En premier lieu notre condition physique.
- ✓ Le matériel aussi a son importance et contribue grandement au plaisir d'une randonnée réussie.
- ✓ Mais il y a un élément qu'il ne faut surtout pas oublier et sur lequel je me permets d'insister : c'est la sécurité.

La montagne hivernale est un milieu particulièrement hostile et on peut très vite avoir à gérer des situations dramatiques. Je veux parler, bien sûr, de ces insidieuses et sournoises avalanches.

Alors donnons nous les moyens d'analyser objectivement les risques par l'information : celle de Météo-France ou encore les conseils avisés des experts, nombreux à Briançon (PGHM, guides etc.). Ensuite, vérifions toujours au départ que dans notre sac se trouve un ARVA, une pelle et une sonde. C'est un matériel onéreux certes, mais qui a fait ses preuves. La vie vaut bien ce petit sacrifice financier. - Il faut bien sûr savoir utiliser ces appareils.

C'est pourquoi je vous invite à venir nombreux aux séances d'information que nous organisons.

Les animateurs seront de plus en plus amenés à exiger ce matériel de sécurité. Il serait dommage que sans celui-ci votre participation à une balade soit refusée. Parlons maintenant des formations.

Je suis très contente de constater que notre association a déjà enregistré plusieurs inscriptions pour les formations en 2008 :

- 4 candidatures pour le balisage
- 1 candidat pour UV Montagne
- 1 candidat animateur
- 1 WE sécurité montagne estivale

Il reste encore des places disponibles.

Pour conclure, un grand merci à vous tous qui venez toujours si nombreux aux permanences et pour votre participation enthousiaste à nos activités et festivités.

L'ARBB est une association très vivante et active et - entourée par une équipe de responsables épatante, que vous avez choisie - c'est un plaisir d'être votre présidente.

Je vous souhaite en mon nom et au nom des membres de notre Conseil d'Administration de tout mon cœur le meilleur pour la nouvelle année 2008.

Bonne saison d'hiver à tous.

Helga Polzin



L'assemblée générale ...

de l'ARBB s'est tenue au Centre d'Oxygénation à Briançon le 21 octobre 2007. L'association y était fortement représentée avec 66 personnes présentes et 35 procurations, soit un total de 101 membres représentés sur 154 adhérents.

L'AG a de nouveau montré le dynamisme et la bonne forme de notre association, portée avec enthousiasme par tous les membres.

Vous trouverez ci-joint un exemplaire du compte rendu détaillé que je vous invite à lire.

Le nouveau Bureau se compose de : Helga Polzin, présidente - Jean Jacques, vice-président - Daniel Mignot, secrétaire - Damien Duprez, trésorier - Pierre Koller, trésorier adjoint.

Les nouveaux membres du CA sont : Jean-Paul Albertin, Jean-Pierre Philippon, Jean-Claude Putet.

L'AG a été conclue par un apéritif offert par l'ARBB et s'est poursuivie par un repas convivial et copieux.

La vie des commissions

pour encourager les randonneurs aux sorties raquettes...

Damien Duprez confirme qu'il a vu le responsable du **Riquet Sport** (Prorol) qui reconduit les mêmes conditions pour la location du matériel de sécurité pour cette année : la location d'une panoplie de sécurité pour les adhérents (sur présentation de la licence) - ARVA, pelle et sonde - est proposé à **12 € au lieu de 15 €**. D'autre part, le CA participe à hauteur de 50 % pour 2 locations de matériel pendant l'année.

Réunion des baliseurs

Le 10 novembre 2007 s'est tenu la réunion des baliseurs du CDRP de Gap à l'Hôtel-Restaurant "Les Bartavelles" à Embrun. L'ordre du jour : Bilan des travaux réalisés, Secteurs de balisage, Perspectives 2008.

Nous apprenons que les Hautes-Alpes comptent 70 baliseurs officiels et gèrent 1520 km de sentiers de GR, dont 788 km sont reconnus, soit 51 %.

Lors de la réunion a été abordé l'actualisation de la charte officielle du balisage et de la signalétique 2006. À tous les baliseurs une fiche-mémoire du balisage a été distribuée. La réunion a été suivie d'un repas gastronomique offert par le CDRP.

Commission Formation-Sécurité (François Brunot)

Communiqué...

RAPPEL SECURITE

Nous rappelons à tous les animateurs raquettes ou ski de rando et à leurs serre-file potentiels, que la commission Formation & Sécurité leur demande de faire un exercice d'ARVA sur le terrain chaque début de saison.

FORMATION-INFORMATION ARBB

Vendredi 18 janvier (MJC de 18h30 à 20h) : « Plus ou moins 30 ° », randonner en sécurité dans la neige

Samedi 19 janvier (près de Briançon, de 8h30 à 13h) : Mini-rando raquettes « sécurité - terrain », avec exercices Alerte et ARVA. Le détail de cette mini-rando vous sera donné sur un prochain programme hebdomadaire : attention, inscription impérative au plus tard vendredi 11 janvier au soir.

FORMATION FFRP

Rappel du calendrier des stages 2008 proposés pour les Hautes-Alpes

Autres dates possibles en PACA ou autres régions.

Si vous êtes intéressés, manifestez-vous d'urgence auprès de F. Brunot (06 10 14 88 68) ou de notre présidente.

Baliseur **Lieu : Gap-Bayard** **les 25-26 avril 2008**

Animateur 1 (ex Initiation, préalable pour le Brevet Fédéral d'Animateur FFRP)

Lieu : St Martin de Queyrières (Hautes-Alpes), les 27-28 septembre & 22-23 novembre 2008



Brevet Fédéral (préalable nécessaire : Initiation ou Animateur 1)

3 stages au choix d'une semaine chacun en 83-84-04, commençant respectivement les 15/5, 4/10 et 25/10

Unité de Valeur Milieu Montagnard (pour les titulaires du BF)

Lieu : Névache (Hautes-Alpes) du 21 au 28 juin 2008

Unité de Valeur Milieu Montagnard Enneigé (pour les titulaires du BF et de l'UV Milieu Montagnard)

Lieu : Névache (Hautes-Alpes) Dates : 9 au 16 février 2008

Sécurité et Secours en Milieu Montagnard Enneigé (accessible à tous)

Lieu : Névache (Hautes-Alpes) du 29 février au 2 mars 2008 (date limite d'inscription fin janvier)

Objectifs : Pratique tout terrain de la raquette. Mise en œuvre des moyens de secours immédiats. Improvisation d'un bivouac (trou à neige).

Sécurité et secours en Milieu Montagnard (accessible à tous)

Lieu : Névache (Hautes-Alpes) les 16 au 18 mai 2008

Objectifs : Pratique tout terrain de la randonnée. - Mise en œuvre des moyens de secours immédiats. - Improvisation d'un bivouac.



Commission Rando (Aline BERGE)

La commission Rando s'est réunie le 14 décembre à la MJC. C'est un programme tout blanc qui vous attend...

*La foi transporte les montagnes... c'est vrai
La raison les laisse où elles sont... c'est mieux.*

LES RONFLEURS EN REFUGE

Il existe une cotation des difficultés en escalade, une échelle des risques d'avalanche, d'autres pour les risques industriels ou sismiques. Curieusement, personne n'a jamais rien conçu de semblable pour décrire un risque largement répandu en montagne mais qui constitue un sujet souvent tabou : les ronfleurs.

Toujours à l'avant garde, le "Petit Echo de l'Alpe M." a mis au point à titre expérimental une échelle de cotation des ronflements. Cette échelle est basée sur trois critères : - l'intensité du phénomène (faible ou bruyant?) - sa continuité - sa fréquence (une nuit de temps en temps ou toutes les nuits?)

Niveau 1 (en montagne, le risque zéro n'existe pas) : Individu le plus souvent silencieux. Laisse échapper exceptionnellement quelques "pfff" sans lendemain, au pire des chuintements de chasse d'eau fuyant très légèrement.

Niveau 2 : Individu peu actif. Ses accès de ronflement sont rares et de courte durée. Ils dépendent généralement de conditions défavorables exceptionnelles (rhume, fatigue). Ils alternent parfois avec des "coincages de bulles". Le plus souvent, un léger coup de coude suffit à ramener le ronfleur au silence.

Niveau 3 : Le ronflement est bien formé. Les deux temps d'inspiration (RRRR) et d'expiration (PCHHHH, éventuellement remplacé par PFFFF) sont bien dissociés et parfaitement articulés. Le phénomène reste sporadique (une nuit de temps en temps) et discontinu. Caractère cependant tenace: seuls des coups (coude, genou, pied) bien placés ou des jets d'objets divers peuvent restaurer un semblant de calme.

Niveau 4 : Comme ci-dessus, mais en pire : la machine infernale se met en route toutes les nuits et il est très difficile de l'arrêter. Seules des méthodes de défense passive (boules Quies) sont envisageables.

Niveau 5 : Individu très connu au sein de son club, parfois montré du doigt par ses congénères. La terreur des refuges ou des chambres d'hôtel mal insonorisées. Insensible à toutes les voies de faits, ronfle toute la nuit de A à Z et quelle que soit sa position. Variations d'intensité et de tonalité parfois déconcertantes, dons marqués pour l'imitation d'engins et d'outils divers, allant de la scie égoïne au tracto-pelle en passant par le vibro-masseur et le moulin à café mécanique. Pousse parfois la cruauté mentale jusqu'à s'arrêter quelques secondes pour repartir de plus belle.

Signe particulier commun aux niveaux 4 et 5 : Le sujet s'endort généralement avant tout le monde mais il prétend avoir le sommeil difficile et ne pas avoir fermé l'œil de la nuit.

Il est à peine nécessaire d'insister sur l'intérêt de ce document. Il devrait être d'un précieux secours dans différentes circonstances.

Dans la vie de tous les jours, il pourrait ramener un peu de sérénité dans les couples. Le traditionnel (mais parfois acide) "mon chéri, t'as encore ronflé" du petit matin serait avantageusement remplacé par un laconique "niveau 3".

On pourrait également utiliser ce système dans les refuges. Au lieu d'avoir recours à des critères parfois discutables, comme l'heure du départ en course ou la tête du client, pour répartir les alpinistes entre les différents dortoirs, on disposerait d'une base plus objective.

Chaque dortoir serait affecté à une classe donnée de ronfleurs et, pour que les choses soient claires, on pourrait donner à chaque local des noms évocateurs et poétiques allant de "Zéphyr" (niveau 1) à "Niagara" (niveau 5), en passant par "Orage lointain" (niveau 3). Arrivant tard le soir et envoyé là où il reste de la place, un candidat dormeur saurait ainsi ce qui l'attend ...

Remarques :

Dans un souci d'objectivité et afin d'éviter toute polémique, nous avons préféré nous en tenir à une description très générale des phénomènes et des pathologies. Toute référence à des ronfleurs existant réellement a donc été volontairement exclue. Nous n'avons pas abordé le délicat problème de la cotation. Qui est habilité à dire que monsieur X est un ronfleur de niveau 3 et madame Y de niveau 1 ? Toute auto-évaluation, synonyme d'un manque total d'objectivité, est à exclure. Il semble que la méthode la moins mauvaise soit celle de l'évaluation collective par un groupe d'observateurs impartiaux. Toutes les suggestions pour enrichir ce document, qui en est encore au stade expérimental, seront évidemment les bienvenues. Merci par avance de votre contribution déterminante à la paix dans les refuges (et ailleurs). Merci également à toute section gérante de refuge qui serait disposée à mettre à l'essai ce système.

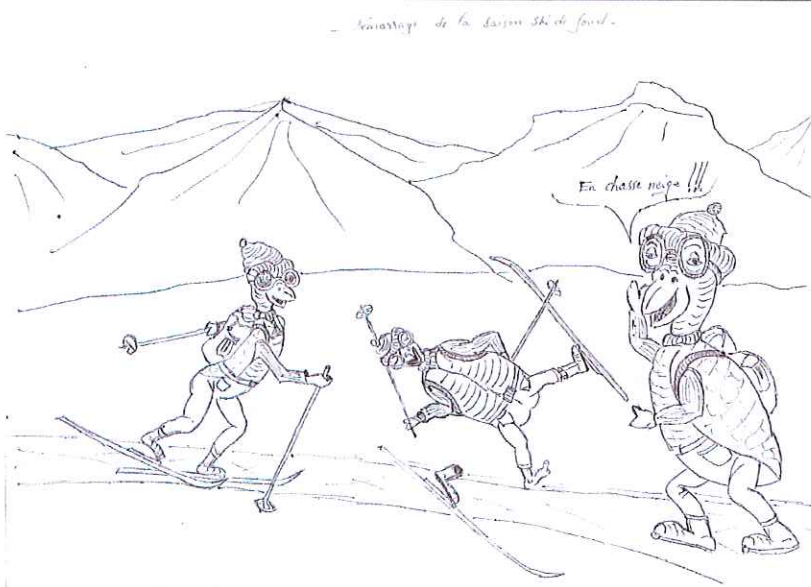


Les carnets de l'aventure

NORDIC SKI.

A L'ARBB nous pratiquons le ski de fond alternatif, façon Nordic-ski... pas le skating.

En général cela ce passe le jeudi, à la découverte d'un site nouveau chaque semaine. Nul besoin d'être un très grand technicien. Un peu d'équilibre, de bonne humeur (ingrédient principal), un petit sac a dos pour le pique-nique et nous voilà partis, moyennant une petite contribution, sur des pistes tracées à travers forêt et immensité blanche. Petite montée, douce descente, rien de méchant. Certains d'entre nous, les débutants bien sûr, ont une totale maîtrise du très célèbre et très efficace arrêt briançonnais : stop sur les fesses!!! Toujours dans la joie et l'allégresse. La plupart du temps, un petit génépi les reconforte à midi, à moins que par le plus grand des hasards? Sur notre chemin se dresse un irrésistible petit troqué ou resto, surtout dans le Queyras, là où le soleil brille 400 jours par an !!!! On comprend mieux pourquoi.



L'activité, si elle n'a pas de but compétitif, reste très physique, mais ne pose aucun problème à des randonneurs entraînés pratiquant la marche régulièrement. Se rajoute le plaisir de glisser, de se laisser porter sur la neige tranquillement, loin du bruit, dans cette lumière particulière que nous renvoie la neige qui scintille. Un pur bonheur, un grand plaisir.

Vivement jeudi prochain.

le démarrage de la saison de ski... par Gaby
(en attendant la nouvelle BD du club)



Dimanche 6 janvier Vœux de bonne année et galette des rois à 16 heures à la salle des associations - au théâtre Le Cadran de Briançon
Week-end des 15 et 16 mars : traditionnel week-end en Queyras, (ski alpin, ski de fond et raquettes). Hébergement au gîte « Les Astragales » à Ville Vieille. Animation Roger LEGUAY, Daniel MIGNOT et Claude ROBERT. Renseignements et inscription dès maintenant auprès de Daniel
(Tél : 04 92 45 01 72).

Meilleurs
vœux
2008

LES RETARDATAIRES, PENSEZ A RENOUELER VOTRE LICENCE, VOUS N' ETES ASSURES QUE
JUSQU' AU 31 DECEMBRE 2007....