

## Conseils pour marcher

Pour bien doser son effort, il importe de ne pas partir trop vite. Atteindre progressivement son rythme normal et le tenir sans arrêts irréguliers sont la meilleure façon de garder son souffle et donc de durer.

Rappelons qu'il faut compter 3,5 km par heure de marche, 300 m de dénivelée à l'heure pour la montée, et 500 m pour la descente.

Il est essentiel de boire avant d'avoir soif, par petites gorgées, de l'eau pas trop froide et en se méfiant des eaux recueillies sur place qui peuvent être polluées.

En montagne, les ruisseaux les plus clairs peuvent être souillés par les déjections de troupeaux invisibles en amont. En cas de doute, s'abstenir d'y remplir sa gourde.

Il ne faut pas quitter les sentiers mais suivre le balisage, bien évidemment ne pas lancer de cailloux et se méfier, en cas de pluie, des sols glissants (schistes, calcaires, prairies, sols couverts de mousse, racines en forêt).

Le randonneur respectueux du territoire, des plantes et des animaux ne coupe pas les lacets, ce qui limite les risques d'érosion et garantit la sécurité de ses chevilles.

Les névés doivent être traversés avec précaution et contournés s'ils sont trop pentus et glissants.

De même, il faut éviter de passer sur les ponts de neige, toujours dangereux en été.

En règle générale, il est important de rester vigilant pour garantir sa propre sécurité.

Enfin, tout randonneur doit avoir prévu son entourage de son départ et de son itinéraire. •

## Dans la trousse à pharmacie

La pharmacie du sac à dos doit contenir de quoi faire face aisément aux petites difficultés :

- antalgiques (aspirine ou paracétamol) pour douleurs, fièvres et maux de tête
  - antispasmodique pour maux de ventre
  - antidiarrhéique
  - pansement gastrique
  - anti-inflammatoire (gélule et gel)
  - pommade antibiotique
  - collyre antiseptique monodose
  - compresses stériles
  - désinfectant cutané
  - élastoplaste 8 cm, bandes velpau, pansements
  - sparadrap, ciseaux, tulle gras, stérilstrip
  - protection contre les ampoules, type 2e peau
  - pince à écharde
  - sangle de manutention
  - couverture de survie
  - boules Quies, pour les refuges
- sans omettre ses médicaments habituels. •

## Quelques gestes à savoir

- ne jamais abandonner un blessé, sauf cas de force majeure, pour aller chercher des secours.
- fracture, entorse, luxation : appliquer du froid et éviter tout mouvement à la partie lésée.
- ampoule : ne pas la percer. La protéger par une bande adhésive élastique après l'avoir désinfectée si elle s'est percée naturellement.
- ophtalmie : laisser les yeux dans l'obscurité.
- plaie simple : désinfecter avec un antiseptique et protéger par un pansement. Les plaies graves doivent être protégées de l'infection par des compresses stériles et nécessitent un recours médical. •

## A lire avant de partir

"L'Estive", journal estival du Parc national de la Vanoise  
"Respecter la nature", fiche éditée par le Parc national de la Vanoise. •

## Memento

Météo-Savoie : **08 99 71 02 73**  
(1,35€TTC/appel+0,34 €/min)

Montagne et neige : **32 50**  
(1,35€TTC/appel+0,34 €/min)

Neige et avalanches : **08 92 68 10 20**  
(0,34 €/min)

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

Secours en montagne Savoie : **04 79 07 01 10**

Secours en montagne Tarentaise : **04 79 08 29 30**

Secours en montagne Maurienne : **04 79 05 11 88**

Appel d'urgence européen : **112**

En cas de survol par un hélicoptère, connaître les signaux :

j'ai besoin d'aide



je n'ai besoin de rien



**Pour tout renseignement :**

Parc national de la Vanoise  
135 rue du docteur Julliard - BP 705

F - 73007 Chambéry Cedex

Tél : +33 (0)4 79 62 30 54

Fax : +33 (0)4 79 96 37 18

[www.parcnational-vanoise.fr](http://www.parcnational-vanoise.fr)

[info@parcnational-vanoise.fr](mailto:info@parcnational-vanoise.fr)

## Conseils aux randonneurs



Rien ne vaut la marche en montagne pour découvrir ce qui en fait l'authenticité et le caractère. La marche est une activité simple, à la portée de tous. Le plaisir de la randonnée, c'est aussi goûter à la liberté et l'autonomie, être maître de son cap, de sa progression, et se fixer un but qui peut être un dépassement de soi. •

## Une école de comportement

Les espaces de montagne que nous parcourons sont des propriétés communales ou privées. Ils sont en général l'outil de travail d'agriculteurs : sachons respecter cultures et prés de fauche, utilisons les sentiers pour les traverser, refermons les barrières après notre passage pour éviter que les troupeaux ne divaguent. Et n'hésitons pas à dialoguer avec les montagnards que nous rencontrons - alpagistes, bergers, gardiens de refuges... - et à saluer les autres randonneurs. Respect des hommes et de leur travail, mais aussi respect du milieu : admirer sans les prélever fleurs et autres végétaux, respecter le calme des lieux et ne pas affoler la faune sauvage, éviter de couper les sentiers, conserver ses déchets avec soi, sont autant de règles de comportement qui permettront à la nature de rester intacte. •

## Le risque en montagne

Randonner en montagne, c'est parcourir à pied un espace naturel bien éloigné de l'univers quotidien. Ici, du fait de l'altitude, les contraintes du milieu se font plus ressentir qu'ailleurs. La montagne, même si on la pratique depuis longtemps, garde une part d'inconnu et d'imprévisible ; il faut savoir l'aborder avec prudence et humilité.

Nul n'est à l'abri des risques naturels, comme les chutes de pierres, les glissements de terrain ou les orages ; et les conditions météorologiques varient entre vallées et altitude.

Il existe aussi des risques subjectifs qui tiennent à la fragilité de l'homme dans un milieu qui peut devenir hostile. Se sentir isolé, avoir été imprudent ou trop sûr

de soi, autant d'attitudes qui ne peuvent qu'aggraver une situation délicate.

En montagne, liberté se conjugue avec responsabilité. Le risque zéro n'existe pas et le randonneur est face à lui même. Il doit donc bien se préparer et organiser sa randonnée. •

## Préparer sa randonnée

Tout commence par le choix de l'itinéraire, à partir des sentiers reconnus et portés sur les cartes (de préférence à l'échelle 1/25 000 ou 1/60 000). Il faut tenir compte de la dénivelée plus que de la distance : un randonneur moyen monte 300 m de dénivelée à l'heure et descend 500 m ; toutes les heures, une pause de 10 minutes est appréciée.

Il importe de vérifier l'ouverture des refuges où l'on compte s'arrêter et de réserver sa nuit et d'éventuels repas. Le gardien pourra utilement préciser quelques points sur l'état de l'itinéraire et de son balisage, la présence de névés et inviter à découvrir certaines richesses dans son secteur. A noter que les refuges fournissent les couvertures : il suffit de se munir d'un "sac à viande" et éventuellement d'une taie d'oreiller.

La randonnée en montagne n'est pas un sport de compétition axé sur la performance, mais plutôt l'occasion de parcourir un territoire de nature pour en découvrir la diversité et la richesse.

La diminution d'oxygène commence à se faire sentir à partir de 1500 m environ ; l'effort et l'altitude augmentent fortement la fréquence cardiaque. Il est préférable de s'acclimater progressivement à l'altitude pour permettre à l'organisme de s'adapter. Aussi, le meilleur entraînement à la randonnée, c'est encore la pratique de la course à pied ou les balades à vélo, dont le but sera de gagner du souffle et du jarret. Du point de vue musculaire, on se préparera par des exercices développant muscles dorsaux et ceinture abdominale. Enfin, des professionnels comme les Accompagnateurs en montagne, sauront encadrer et conseiller les novices comme les plus chevronnés.

On trouvera leurs coordonnées dans les bureaux "Montagne" des offices de tourisme. •

## Quel matériel emporter ?

Il est indispensable d'être bien chaussé. La chaussure à tige haute et semelle de type "Vibram" doit bien maintenir le pied, afin d'éviter la torsion de la cheville, bien caler le talon et être imperméable. Les chaussures de sport training sont à proscrire.

En matière de chaussettes, les modèles coton/ synthétiques conviennent bien. Une paire de rechange n'est jamais superflue ainsi que des guêtres ou "stop-tout".

Pour les vêtements, le principe des trois couches est tout à fait indiqué : sous-vêtements en fibres synthétiques étudiées pour absorber l'humidité, couche "polaire" à la fois hydrofuge et isolant thermique et couche coupe-vent imperméable. Cette dernière doit être à la fois légère, car elle sera souvent dans le sac à dos, et efficace (tissu technique). Un vaste poncho-cape imperméable couvrant le randonneur et son sac à dos peut être très utile quand il pleut à verse.

En plein été, en montagne, il peut neiger et geler. Même si on est parti en short et tee-shirt, il faut toujours prévoir des vêtements chauds.

On doit au rayonnement solaire, deux fois plus intense à 1800 m qu'en plaine, la vivacité des coloris de certaines fleurs... et de sérieux coups de soleil ! Se munir d'une crème protectrice est indispensable. Ne pas oublier les lunettes de soleil, un chapeau, des gants. Gourde (à bouchon à vis, pour éviter les ouvertures accidentelles), lampe de poche - le type "frontale" permet de garder les mains libres - sont indispensables, ainsi qu'un couteau. Enfin un sifflet sera bien utile s'il faut appeller au secours, car il évite de s'égosiller. Barres de céréales, chocolat, fruits secs et pâtes de fruits sont de bons produits énergétiques, faciles à emporter comme vivres de course. On n'oubliera pas non plus des sacs poubelles, pour rapporter ses déchets dans la vallée.

Tout cela doit tenir dans un sac à dos (50 à 60 litres de capacité pour une randonnée de 2 jours) privilégiant une forme étroite et haute, avec ceinture ventrale. Y prendront place également un altimètre, une boussole, et bien entendu la carte topographique du secteur.

Un bâton ou un piolet de marche aideront dans les passages difficiles. La corde est plutôt un matériel d'alpiniste, mais peut également être utile dans des passages délicats.

Enfin, pour approcher la faune, la paire de jumelles est indispensable (les agents du Parc national de la Vanoise utilisent des jumelles 10 x 40). •

## Savoir lire le ciel

On ne part pas en randonnée sans avoir consulté la météo. Les bulletins-météo sont affichés dans tous les offices de tourisme des stations et sont également accessibles par téléphone. Il est impératif de les consulter avant de partir.

En cas de pluie pendant la randonnée, le risque principal est celui du terrain qui devient glissant. Il est donc nécessaire de redoubler d'attention. Les crues torrentielles des cours d'eau peuvent rendre difficile leur traversée. Le débit des torrents est en général plus important en fin de journée que le matin, en raison de la fonte de la neige ou des glaciers.

L'orage est le danger le plus soudain et le plus impressionnant. La consigne est de s'éloigner de tout objet métallique et pointu, de s'isoler du sol en s'asseyant par exemple sur son sac à dos et en gardant une distance de 2 à 3 mètres d'une personne à l'autre. Il ne faut surtout pas s'abriter sous un arbre, un rocher isolé, une tente ou un parapluie.

Dans le brouillard, le risque majeur est de se perdre. Boussole, altimètre et carte topographique sont alors d'une grande utilité. L'important est de ne jamais s'écarter du sentier. •