

QUELQUES CONSEILS

PERIODES DE FREQUENTATION:

La meilleure époque pour partir en montagne est la saison d'été.

Au printemps au-delà d'une certaine altitude, les sommets sont souvent enneigés. Se renseigner avant de partir.

L'été, il reste des risques liés à la neige (névés) qu'il faut franchir avec prudence.

L'automne est une belle saison en montagne, avec des couleurs magnifiques, permettant la randonnée tard en saison. Il faut juste prévoir que les journées sont plus courtes.

PREPARER SA MARCHE:

Préparer l'itinéraire avec l'aide d'une carte ou de topo-guide. Il est vivement conseillé de se munir des cartes IGN au 1/25000°

LE MATERIEL:

Avoir de bonnes chaussures. Les chaussures à tige montantes sont vivement conseillées; elles tiennent la cheville et possèdent de bons crampons pour éviter les glissades.

Le sac à dos permet d'accueillir tous les effets utiles pour la journée (eau, casse-croute, vêtements de rechange et coupe vent de style poncho de préférence, trousse de premiers soins)

Les vêtements doivent être à la fois absorbants et légers. Il ne faut surtout pas oublier une épaisseur chaude. Le temps change vite en montagne, et on se refroidit vite lorsqu'on s'arrête de marcher.

Un chapeau ou une casquette est également indispensable pour éviter les insolation.

Il est impératif de se munir à chaque sortie d'une gourde, (2L d'eau par personne s'il fait très chaud) crème solaire, lunettes de soleil, jumelles et appareil photos si on le souhaite.

REGLES DE SECURITE:

Ne jamais partir seul en montagne.

Toujours faire connaître le but de la sortie et l'heure approximative de retour à toute personne proche.

Prendre les prévisions météorologiques locales.

En cas de mauvais temps ou de brouillard, rebrousser chemin. Les intempéries peuvent transformer une randonnée facile en "course" périlleuse.

Partir convenablement équipé suivant le type de randonnée. S'assurer des difficultés du trajet avant de partir et de l'état des chemins.

Ne pas s'aventurer hors des chemins (pentes glissantes, barres rocheuses avec risque de chutes de pierres) Ne pas faire rouler des pierres dans la pente.

Se méfier des glissades sur la traversée d'un névé.

En cas d'accident ne pas céder à la panique. Le blessé ne doit pas se refroidir en attendant les secours. Ne jamais le laisser seul.

RESPECT DU MILIEU MONTAGNARD:

La montagne est un espace sauvage où certaines règles de savoir-vivre sont indispensables et notamment:

Pas de bruit ni de dérangement: Il faut être à l'écoute de la nature, et observer sa faune sans la perturber

Pas de déchets: pour randonner dans une nature propre, ramener vos déchets.

Avant de partir se renseigner sur les espèces végétales protégées dont la cueillette est interdite.

Dans le Parc des Ecrins:

Pas de feu

Pas de véhicule ni vélo: cet espace se découvre à pied.

Pas de chien (même en laisse)

Pas de cueillette

Pas de chasse

Pas de camping. Bivouac toléré de 19h à 9h et à plus d'une heure des limites du parc.

PERTURBATIONS ATMOSPHERIQUES:

En montagne, plus que partout ailleurs, les perturbations atmosphériques peuvent entraîner de graves dangers. Il est impératif de consulter la météo avant de partir pour une longue randonnée. Elle est souvent affichée devant les offices de tourisme ou les centres de secours en montagne. On peut également contacter le répondeur de météo France au 36/68/ 02 /38.

En montagne, le vent est souvent sujet à de brusques changements de direction et de force dont il faut se méfier quand on progresse sur des terrains difficiles ou escarpés.

La pluie peut être à l'origine de glissements de terrains, de la forte montée des eaux des ruisseaux et les sentiers deviennent glissants.

Les chutes de neige réduisent la visibilité et gêne la progression. De plus, elles rendent le terrain glissant.

Le brouillard conduit à des difficultés voire l'impossibilité d'orientation.

L'action du soleil peut sur le corps créer de graves brûlures ou insulations. Il ne faut jamais oublier qu'en montagne, le soleil est plus redoutable qu'en plaine.

Les températures sont soumises à de brusques variations.

L'orage est toujours soudain. Il s'accompagne de foudre, des violentes averses de neige, de grêle ou de pluie suivant notre positionnement en altitude. Dès les premiers signes d'un orage, il faut redescendre.

Quelques principes sont à respecter: éviter les points hauts, (sommets, crêtes...) ne pas stationner sous les arbres et les rochers, s'éloigner de toute pièce métallique, se baisser en ramenant son corps dans les jambes en essayant de se protéger le plus possible de la pluie.

BONNES BALADES