

## Guide de la Survie et de la Randonnée dans le Monde

### Préparation d'une randonnée

pour ceux souhaitant voyager en sécurité dans le monde entier.

par B. LISAN

#### 1. Introduction

#### 2. Conseils à respecter avant d'entreprendre votre randonnée

2.1 Essayer d'avoir un équipement aussi léger que possible

2.2 N'emporter que ce qui est indispensable

2.3 Réfléchissez à l'utilité de chaque équipement

2.4 Penser à remplacer un équipement par un autre plus efficace et léger

2.5 Le poids de votre sac à dos devrait ne pas dépasser si possible les 12 à 15 kg

2.6 Ayez si possible du matériel de bonne qualité et récent

2.7 Penser à votre confort

2.8 Essayez et former votre chaussure

2.9 Ayez toujours un équipement adapté à la région, au pays et au climat.

2.10 Prenez une assurance rapatriement et vos médicaments habituels indispensables

2.11 Ne surestimer pas vos forces physiques ... entraînez-vous

2.12 Ne sous estimer pas les dangers de la montagne ou d'un pays.

2.13 Essayer de prévoir les difficultés pouvant survenir dans tel ou tel pays

2.13.1 Difficulté d'approvisionnement

2.13.2 Maladies, épidémie

2.13.3 Animaux dangereux venimeux

2.13.4 Prédateurs carnivores dangereux

2.13.5 Plantes dangereuses

2.14 Situations dangereuses

2.14.1 Les précipices, et les falaises

2.14.2 Le brouillard

2.14.3 Changement de temps en montagne, orages

2.14.4 La grêle

2.14.5 La tempête

2.14.6 Les grands froids

2.15 Situations exceptionnelles

2.15.1 Cyclones

2.15.2 tornades

2.15.3 Raz de marée

2.15.4 Inondations

2.15.5 Feu de forêt

2.15.6 Avalanches

2.15.7 Epidémie

2.15.8 Etat d'urgence, coup d'état, guerre

2.15.9 Panne en plein désert

2.15.10 Blessures, risques d'infection, maladie

3. Conseils durant la randonnée

3.1 Soyez prudent dans le choix de votre itinéraire

3.1.1 Dénivelés et distances

3.1.2 Franchissement des cours d'eau

3.1.3 Les raccourcis et les chemins standards

3.1.4 Les marais et les pierriers

3.1.5 Volcans régulièrement actifs

3.1.6 Les horaires

3.1.7 Persévérance, prudence et vigilance

3.2 L'orientation à la boussole, aux GPS

3.2.1 Trouver sa position avec une boussole à prime ou/et viseur

3.2.2 Trouver sa direction sur une boussole (Silva), en fonction du chemin à suivre sur la carte

3.2.3 Conseil

3.3 Trucs d'orientation

3.4 Sachez vous reposer quand il le faut

3.5 Sachez respirer

3.6 Améliorer votre façon de marcher

3.7 Ayez un habillement adapté pendant la randonnée

3.8 Choisissez bien de votre lieu de bivouac

3.9 Autres logements

3.10 Ayez toujours de l'eau avec vous, buvez régulièrement

3.11 Préparer bien vos repas

3.12 Avoir toujours les deux mains libres durant la marche

3.13 arrimer tous les équipements souvent extraits des poches ou du sac

3.14 Equipement photo

3.15 Ayez toujours beaucoup de sacs plastiques sur vous, de la ficelles et des élastiques

3.16 Ne transportez pas la « civilisation » avec vous

3.17 Respecter la Nature

3.18 Respecter les coutumes d'un pays, ne juger pas

3.19 Ne montrer pas vos richesses

3.20 Ayez éventuellement un lexiques de mots, ou un dictionnaire dans certains pays

3.21 Demandez conseil auprès de ceux qui pratiquent régulièrement la randonnée.

- 3.22 Eventuellement adhérer à une association de randonneurs
- 3.23 Contribuer à renforcer l'esprit d'équipe et la cohésion du groupe
- 3.24 Faire un feu de camp
- 4. L'après randonnée
- 5. Le matériel
  - 5.1 Matériel d'orientation : carte, boussole ou compas, ou GPS
    - 5.1.1 La boussole ou le GPS
    - 5.1.2 L'altimètre
    - 5.1.3 Les cartes
  - 5.2 Matelas mousse
  - 5.3 Sac à dos
    - 5.3.1 Choix
    - 5.3.2 Poches
    - 5.3.3 Chargement
    - 5.3.4 Equilibrage et tenue
  - 5.4 Chaussures
    - 5.4.1 Choix
    - 5.4.2 Entretien des chaussures de randonnées
  - 5.5 Chaussettes de randonnée
  - 5.6 Réchaud et gamelles
  - 5.7 La tente
  - 5.8 La trousse de secours
  - 5.9 Matériel pour une randonnée d'une demi à une journée
  - 5.10 Matériel pour une randonnée de plusieurs jours à plusieurs semaines
- 6. Secourisme
  - 6.1 Conseils préliminaires
  - 6.2 Protéger la victime et les témoins
  - 6.3 Bilan de la victime
    - 6.3.1 Bilan de la conscience
    - 6.3.2 Bilan de la ventilation
    - 6.3.3 Bilan de la circulation
    - 6.3.4 Bilan du cadre osseux
    - 6.3.5 Recherche d'une fracture du crâne
  - 6.4 Appeler les secours
  - 6.5 Manipulations
    - 6.5.1 Premières manipulations sur une victime inconsciente :
    - 6.5.2 position latérale de sécurité ou PLS :

- 6.5.3 Bouche à bouche :
- 6.5.4 Bouche à bouche pour les enfants :
- 6.5.5 massage cardiaque :
- 6.5.6 Points de compression :
- 6.6 Les ampoules : causes et traitement
- 6.7 Ecchymoses, bleus
- 6.8 Pincement de doigt
- 6.9 Crampes
- 6.10 Echardes
- 6.11 Les moustiques
- 6.12 Les sangsues
- 6.13 Les piqûres de guêpes
- 6.14 Le traitement des entorses
- 6.15 Les petites blessures
- 6.16 Escarbille dans l'oeil
- 6.17 Saignement de nez
- 6.18 Blessures et plaies importantes
- 6.19 Les morsures d'animaux non venimeux
- 6.20 Les morsures d'animaux venimeux
- 6.21 L'alerte cardiaque
- 6.22 Electrocutation
- 6.23 l'insolation
- 6.24 Le mal des montagnes
- 6.25 l'hypothermie et les grands froids
- 6.26 gelures
- 6.27 Cécité des neiges
- 6.28 Les brûlures
  - 6.28.1 brûlure par chauffage, feux
  - 6.28.2 brûlure chimique
- 6.29 Les asphyxies et étouffements
  - 6.29.1 étouffements
  - 6.29.2 Asphyxie par objet
  - 6.29.3 Intoxication par les fumées
- 6.30 Les intoxications, empoisonnements par ingestions
- 6.31 Les hémorragies
  - 6.31.1 Hémorragie externe
  - 6.31.2 Hémorragie interne

- 6.31.3 Faire un garrot
- 6.32 Les fractures
  - 6.32.1 Immobilisation
  - 6.32.2 fabrication d'une attelle
- 6.33 les blessures à la tête, les fractures du crânes
- 6.34 les comas
- 6.35 Attente des secours
- 6.36 Transport du blessé
- 7. Autres randonnées
- 8. Conclusion
- 9. Bibliographie
- 10. Annexes
  - 10.1 Autres situations d'urgence
    - 10.1.1 Eruption volcanique non prévue
    - 10.1.2 Tremblements de terre
    - 10.1.3 Incendies
    - 10.1.4 Risque d'explosion

# 1. Introduction

La randonnée renoue avec l'aspiration fondamentale de l'homme, celui de la découverte. Explorer, satisfaire son éternel besoin de curiosité, de bougeotte, besoin d'aller à la rencontre d'autres mondes, d'autres gens, de nouveaux paysages sont dans la nature de l'être humain.

La marche permet aussi un retour à la nature, auquel aspire tout homme.

C'est un moyen pour certains de brûler un excès d'énergie, non dépensé au cours de notre vie moderne, casanière et sédentaire. En un mot, elle peut permettre

Pour réussir sa randonnée, et qu'elle soit une source d'intense plaisir, quatre conditions préalables doivent être remplies :

- avoir du bon matériel, adapté à votre randonnée
- être entraîné
- connaître les règles du jeu de la randonnée
- connaître parfaitement les contrées traversées

Dans cet article, vous trouverez de nombreux conseils, afin que votre future randonnée se passe dans les meilleures conditions possible, quelque soit les régions ou les pays visités.

Il décrit le matériel qu'il est souhaitable ou recommandé d'emporter, pour votre sécurité et votre bien-être.

L'équipement décrit dans cet article, peut être acheté dans n'importe quel magasin de sport (le Passe Montagne à Paris [\[1\]](#) , le Vieux Campeur, Go Sport, Décathlon,...) épicerie ou pharmacie. Un seul équipement \_ la balise de détresse \_ , ne se trouve que dans des magasins très spécialisés.

Ce petit document peut aussi servir de guide de survie, dans certaines régions.

Des connaissances supplémentaires (en secourisme, astronomie, botanique, mycologie \_ science des champignons \_, médecine des plantes \_ principes actifs de ces dernières \_, pratique d'une langue, d'un instrument de musique...) peuvent être utiles lors de certaines randonnées.

## **2. Conseils à respecter avant d'entreprendre votre randonnée**

Voici une suite de recommandations pour votre bien-être et votre sécurité.

### **2.1 Essayer d'avoir un équipement aussi léger que possible**

En effet, vous portez toutes vos affaires sur le dos, en général dans un sac à dos.

Le poids se révèle toujours l'ennemie du randonneur. Plus faible sera la charge de votre paquetage, plus vous avancez vite sans effort, surtout en région montagneuses.

On peut parvenir à un compromis entre un équipement suffisant et un poids raisonnable.

### **2.2 N'emporter que ce qui est indispensable**

Les petits ruisseaux font les grands fleuves. Les petits grammes finissent par constituer à eux seuls plusieurs kg. L'accumulation d'une foule de petits objets même légers surtout non indispensables sont souvent la cause de la surcharge de votre sac.

### **2.3 Réfléchissez à l'utilité de chaque équipement**

Pour éviter d'avoir trop à emporter, voyez si tel objet est strictement nécessaire, par exemple cette corde à étendre le linge, ces pinces à linges, cette bassine pliante, cette lessive, ce produit vaisselle, cette radio AM-FM, ce parapente ... Ces chaussures de ville, ce rasoir électrique rechargeable, cet after-shave, ces encombrants livres ... sont-ils nécessaires ?

### **2.4 Penser à remplacer un équipement par un autre plus efficace et léger**

Cette radio VHF de portée de 10 km mais d'un poids de 600 grammes, ne peut-elle pas être remplacée par un simple téléphone portable plus léger ? Ce sac à dos, ces chaussures ... sont-ils adaptés ? Le rasoir électrique ne peut-il pas être remplacé par un rasoir mécanique jetable plus léger ? Le rasoir mécanique est-il lui-même nécessaire ? Ces boîtes Tupperware étanches mais un peu encombrantes et lourdes, pour ranger le sel, le sucre, le lait en poudre, le café, le chocolat, ne peuvent-elles pas être remplacées par des sacs plastiques superposés assurant la même étanchéité et plus légers, permettant de ranger ces aliments plus facilement dans le sac ? Cette gourde ne peut-elle pas être remplacée par une bouteille de 1,5 litres transparente adaptées aux boissons gazeuses, se révélant fort solides au choc et à l'écrasement ?

Nous avons parlé juste avant de produit vaisselle car souvent le nettoyage d'une gamelle dans le courant rapide d'un torrent est suffisant et efficace.

En emportant une très grande voire trop quantité de provisions, ne vous chargez-vous pas de façon excessive, alors qu'un ravitaillement tous les deux jours dans les villages traversés, suffirait ?

## **2.5 Le poids de votre sac à dos devrait ne pas dépasser si possible les 12 à 15 kg**

Les alpinistes sont souvent obligés d'emporter tout leur équipement, souvent plus de 20 kg, mais leur marche d'approche est mesurée. Et les distances parcourues sont faibles. En randonnée, les distances sont plus grandes. Plus lourde est votre charge plus épuisantes sont les montées ou descentes. Votre randonnée se transformera alors en véritable déficit physique.

Afin de gagner le moindre gramme, certains randonneurs pèsent chaque équipement de leur sac, un par un, sur leur balance de cuisine ou leur pèse bébé. Il essaye toujours de remplacer un équipement par un autre moins lourd, ou bien l'élimine s'il n'est strictement pas indispensable.

L'extrême limite atteinte dans ce domaine, a été en 97, l'exploit réalisé par Alexandre Poussin et Sylvain Tesson réussissant à traverser tout l'Himalaya d'est en ouest en 6 mois, avec un sac à dos de seulement 6 kg. Mais c'est un extrême dans la constante recherche du gain de poids mais peut-être pas un exemple à suivre. Soyez malgré tout bien équipé.

## **2.6 Ayez si possible du matériel de bonne qualité et récent**

Votre randonnée peut être gâchée, par un sac à dos, dont la sangle casse, par des chaussures qui lâchent, par des lacets qui cassent ... ou simplement par la conscience angoissante de cette plus que probable et proche éventualité, loin de tout.

Ayez plutôt du matériel neuf ou récent quand vous le pouvez.

De mauvaises chaussures raides source de douleur au début peuvent être cause d'un terrible calvaire en fin de randonnée. Mal adaptée, elle peuvent être aussi cause d'accident. Sans bonnes chaussures, sur des sentiers caillouteux, un pierrier, des pierres glissantes, vous pouvez souvent vous tordre la cheville, dérapier, voire vous fracturer un membre ...

On ne va en haute montagne en mocassins légers, en tennis, ou pire en tongues, et à fortiori sur un névé. Et pourtant chaque année, on retrouve ces mêmes randonneurs du dimanche avec ce type de chaussures et toujours victimes des mêmes accidents, souvent graves, de montagne.

Un sac à dos qui n'arrive à envelopper et à coller à votre dos, penchant toujours en arrière ou à gauche ou à droite, peut cisailer vos épaules et abîmer votre colonne.

De bonnes chaussures et un bon sac à dos sont donc particulièrement importants.

Pensez aussi à la tente qui peut se déchirer ou prendre l'eau, sous une pluie battante ou bien encore la lampe qui ne fonctionne plus, alors que vous cherchez votre chemin à la nuit tombée.

## **2.7 Penser à votre confort**

Penser au confort, et surtout à celui de vos chaussures et de votre sac à dos.

Essayer les avant de les acheter. Eviter de vous ruiner sans réfléchir sur ce qui semble être une promotion, et qui peut n'être qu'une façon de se débarrasser d'un matériel invendable.

Essayer le sac à dos rempli, si vous le pouvez (apporter des charges ou un l'équipement complet pour l'essayer). Si avez affaire à un bon vendeur, il doit vous permettre de l'essayer.

Equilibrer bien les charges de votre sac à dos avant le départ. Il vaut mieux mettre les choses lourdes (nourriture, liquides, piquets de tentes ...) contre le dos et les choses légères à l'extérieur.

Pour mieux répartir la charge, diviser votre équipement dans de nombreux petits paquets, chacun enveloppé dans un sac plastique étanche. Combler chaque petit vide senti à travers

l'enveloppe du sac, par un petit paquet (par exemple, contenant un vêtement). A force de remplir chaque vide, pouvez gagner beaucoup en volume de rangement dans le sac à dos.

Le vendeur de votre sac à dos doit pouvoir vous aider à équilibrer votre sac à dos. A défaut vous pouvez vous faire aider par un randonneur ayant déjà une bonne expérience de la randonnée.

Ne mettez pas trop d'objets dans les poches de votre pantalon. Ils peuvent frotter continuellement, puis érafler et blesser à la longue vos cuisses.

Penser à prendre de bons slips confortables qui tiennent bien (surtout pour les hommes).

Pensez au risque de transpiration excessive, pouvant vous refroidir en pays froids ou en montagne. Eviter de trop vous couvrir pendant la randonnée, par contre couvrez vous à chaque arrêt, lorsque vous ne marcher plus et ne faites plus aucun effort physique, surtout à la tombée de la nuit. Prenez des sous-vêtements pouvant absorber la transpiration et transpirants.

Il existe des chaussettes légères de randonnées et des sous-vêtements anti transpiration (en matériaux synthétiques de type Coolmax etc...). En pays froids, éviter les vêtements de type coton pur, Thermolactyl, Tribonic..., provoquant la transpiration, sans pouvoir d'absorption, et n'évacuant par l'humidité ou la transpiration.

## **2.8 Essayez et former votre chaussure**

En fin d'une randonnée, même une bonne paire de chaussures en apparence confortables à l'essayage, peut devenir douloureuse. Former votre chaussure à votre pieds, lors de petites randonnées d'une journée et si possible 6 mois, avant la grande randonnée de plusieurs semaines.

## **2.9 Ayez toujours un équipement adapté à la région, au pays et au climat.**

On ne voyage pas au Sahara comme on voyage dans l'Arctique, ni en montagne comme en plaine.

### Régions froides

La crème solaire est elle nécessaire dans le grand nord ?

Tout dépend de la région visité. Dans certaines régions très pluvieuses, comme les forêts pluviales de la Terre de Feu, de la Nouvelle Zélande, ou la Norvège, la crème peut ne pas être indispensable. En haute montagne, le soleil peut vous brûler gravement.

Cela dépend aussi de votre peau : un brun, une personne de couleur supportera mieux le soleil qu'un blond et surtout une personne rousse, victime de tous les coups de soleil.

D'une manière générale, plus on monte haut en Montagne, plus les ultra violets sont forts et plus une crème de type «écran total » ou « protection totale » est indispensable. Elles sont encore plus particulièrement indispensables si vous devez traverser une couche neigeuse, ou si vous passez à proximité d'un glacier ou d'un névé.

De bonne lunette de soleil sont alors aussi indispensables, pour éviter le grave risque d'ophtalmie des neiges. Plus on monte haut, plus ces lunettes de soleil doivent être fortes et sombres, comme les lunettes portées par les alpinistes, telles les lunettes de glacier ...

En montagne, ou dans des régions arctiques l'été, il faut des vêtements chauds et protégeant de la pluie et de l'humidité \_ type Gore Tex, Polaire intérieure ....

Sinon, il vaut mieux aussi avoir une tente montagne si possible isotherme et résistant aux grands vents ou aux tempêtes.

### Régions chaudes

Par contre au Sahara, couvrez les parties dénudées de corps de vêtements léger en coton, pour éviter les coups de soleils.

Emporter beaucoup d'eau (au moins 4 litres). Buvez beaucoup.

Porter une casquette avec un rabat protégeant votre cou du soleil ou un chèche.

## **2.10 Prenez une assurance rapatriement et vos médicaments habituels indispensables**

Prenez une assurance adaptée à la région ou au pays visité (assurance montagne ...) et éventuellement le formulaire E111 à la sécurité sociale, en indiquant le pays de destination.

N'oubliez pas avant de partir, de prendre vos médicaments habituels avec vous (en particulier si vous êtes allergiques à certaines piqûres, morsures, si vous êtes cardiaque, diabétique, « immunodéficient », asthmatique etc...).

Soyez à jour de vos vaccinations, en particulier contre le Tétanos et contre les maladies rencontrées dans les pays visités.

Une femme enceinte devrait renoncer à toute randonnée sportive, et encore plus à l'approche de l'accouchement.

## **2.11 Ne surestimer pas vos forces physiques ... entraînez-vous**

C'est peut-être l'erreur la plus grave, cause du plus grand nombre d'accidents et des plus graves.

Si vos amis peuvent faire 30 km et 2000 m de dénivelés, par jour en montagne, cela ne veut pas dire que vous pouvez en faire autant. Tenez compte de leur propre entraînement. Ils peuvent même avoir pu ou voulu ne pas le mentionner. Commencer toujours progressivement dans toutes vos tentatives. Votre entraînement régulier est le meilleur garant de votre future forme. Évaluez-vous toujours ensuite après chaque tentative.

Soyez vigilants envers les risques de claquages, de chutes, dues à la fatigue ... Ne vous attaquez pas à de trop grands dénivelés dans la journée. Penser qu'une descente en montagne, peut être aussi épuisante qu'une montée.

Arrêtez vous toujours impérativement, si c'est possible, si vous sentez vos jambes trembler et flageoler (surtout dans les rochers et pierriers).

### Savoir d'évaluer

Par plusieurs sorties et randonnées, vous pouvez évaluer votre niveau.

La plupart du temps on surestime toujours ses capacités, au départ surtout lorsqu'on a jamais fait de randonnée.

Faire des marches en ville, ou bien pour se rendre à son travail, sur le macadam ou le goudron, n'est pas la même chose que de marcher pendant de longues heures sur des sentiers raides ou caillouteux. Ce ne sera presque jamais en ville, que vous pourrez « contracter » des ampoules aux pieds.

Monter une montagne, comme monter au Kilimanjaro, paraît toujours facile au départ.

Ne tentez jamais de marcher aussi vite que le marcheur de tête du groupe, vous risquer de vous épuiser vite. Marcher à votre niveau, à votre rythme et vitesse, pas au rythme du groupe.

## **2.12 Ne sous estimer pas les dangers de la montagne ou d'un pays.**

Prenez connaissance de tous les informations sur le pays visité : situation et régime politique, climat, météo, mentalité, croyance, ce qu'il faut ou ne pas dire, plantes et animaux dangereux, difficulté du terrain (pierriers, marais ...), maladies locales, conditions sanitaires, niveau de vie, risque de pénuries de certains produits et médicaments, risques de vols et d'agressions, état de guerre ou d'urgence, guérillas ...

Dans certains pays, renseignez-vous sur les températures, la force des vents, les périodes de cyclones, de mousson, ou les risques d'inondation, de tornades, de tempêtes, de pluies, d'orages meurtriers, de chutes de neige, de verglas, d'avalanches, de brouillard ...

Essayez d'acquérir le maximum d'informations de toutes sortes, même les plus insignifiantes, sur la région ou le pays que vous sillonnerez, lors de votre randonnée. Essayez de tout prévoir, même si on ne peut jamais tout prévoir. Un homme prévenu en vaut deux. Plus vous vous engagez dans une forte aventure, plus vous devez éviter de partir « à l'aventure ».

Ne prenez pas toujours pour argent comptant ce que peut vous raconter l'agence touristique vous vantant et vous vendant les charmes du pays que vous allez visiter. Vérifier à plusieurs sources vos informations, et de plus recouper les avec d'autres sources.

Essayez de tout prévoir.

## **2.13 Essayer de prévoir les difficultés pouvant survenir dans tel ou tel pays**

Voici ci-après un certains nombres de cas qu'on peut prévoir dans certains pays et les conseils associés.

### **2.13.1 Difficulté d'approvisionnement**

Pour certaines destinations connaissant des difficultés d'approvisionnement \_ Afrique, pays de l'est, pays musulmans, même arctique \_ mieux vaut essayer d'acheter tout avant votre départ.

### **2.13.2 Maladies, épidémie, parasites**

Dans certains pays chauds en voies de développement, vous avez systématiquement certaines maladies comme le paludisme, la fièvre jaune ...

Faites vous vacciner contre certaines maladies \_ fièvre jaune ... \_ avant le départ.

Comme le paludisme, prenez le traitement (Nivaquine, Flavoquine ...), au moins 15 jours avant le départ, puis régulièrement ce même traitement pendant le séjour, puis continuer les au moins 15 jours après le séjour.

Renseignez-vous sur les maladies et parasites rencontrées dans les pays que vous aller traverser.

#### parasites

Bihlarioze, glossine ou mouche tsé-tsé, paludisme, neuropalludisme, mouches filaires ...

#### Maladie infectieuses graves

maladie d'Ebola, de Lassa ... (sida animal) ...

Mieux vaut se faire rapatrier dans un pays évolué à la couverture médicale élevée, que de se faire soigner dans un pays en développement.

### **2.13.3 Animaux dangereux venimeux**

Renseignez vous sur tout ce qui pique ou est venimeux dans la région traversée : serpents, lézards, araignées, scorpions, mille pattes, insectes, tiques, punaises, grenouilles, crapeaux, méduses, pieuvres, poissons, quelques mammifères australiens \_ échindé, ornithorynx ...

Certaines espèces sont particulières dangereuses : grenouilles de 3 à 4 cm de long aux couleurs chatoyantes jaunes ou bleues et noires, de l'espèce « dendrobate » des forêts d'Amérique centrale, dont le contact de la peau peut être mortel, cobras (Afrique, Asie...), mamba (Afrique), veuves noires (Amérique), scorpions africains, serpents marins (Australie), Crotales (Amérique), serpents corail etc etc ...

Il existe en Amazonie, quelques chenilles dont le contact est assez dangereux.

Une tique venimeuse australienne \_ Ixode holocyclus \_ peut être dangereuse.

### **2.13.4 Prédateurs carnivores dangereux**

Dans tous les cas, il vaut mieux ne pas s'approcher des animaux dangereux. Il faut de renseigner sur les animaux dangereux de la région. Et si oui, embaucher un guide, se renseigner sur les moeurs et les moyens de défense face à l'animal et éventuellement acquérir le répulsif ou l'arme adéquate.

Pour certains animaux carnivores et même herbivores, le fait de s'approcher trop près en général considéré comme une menace de votre part, ce qui l'obligera à vous attaquer. Si vous vous approchez aussi près de petits, cela pourra être considéré de la part de la mère comme une menace envers ses petits et elle vous attaquera.

Les prédateurs aiment les effets de surprise et l'affût. Quand, il le peuvent ils se cachent jusqu'au dernier moment, et profite de tout ce qui peut les dissimuler à la vue de leur proie afin qu'elle n'ai pas le temps de le détecter et de fuir : utilisation d'une cachette \_ derrière un bosquet, un rocher, une crête rocheuse, un névé, sur une branche d'arbre, une hauteur ... \_, attaque par derrière... Donc dans toutes les régions où il y en a, soyez vigilant ayez l'œil partout.

Tous les animaux ayant peur du feu, une torche ou un feu suffit pour les éloigner la nuit.

#### **2.13.4.1 Prédateurs terrestres**

Citons les ours, les lions, les tigres (Asie), les jaguars (Amérique), les léopards (Afrique), les pumas (Amérique), les hyènes(Afrique) ...

Plus rarement, en général alors poussés par la faim, les loups, les dingos d'Australie...

Au niveau des reptiles : les crocodiles du Nil (Afrique), les crocodiles de mer (Australie, Papouasie...), caïmans noirs (Amérique), certains pythons \_ royal ...\_, l'anaconda d'Amazonie ....

sur l'île de Komodo (Indonésie), le plus grand varan du monde, le dragon de Komodo.

#### **2.13.4.2 Prédateurs marins**

Les plus connus sont certaines variétés de requins \_ blancs (dans le mers du sud), tigres, marteaux ....

Certains animaux comme l'orque qui pourraient s'attaquer à l'homme ne s'y sont jamais attaqués dans leur milieu naturel.

### 2.13.4.3 L'ours

Le danger des ours blancs est réel. L'ours blanc est un animal imprévisible, pouvant charger, sans manifester aucun grognement, ou une attitude d'intimidation préalable. Sa force est prodigieuse, pouvant décapiter une tête, d'un coup de patte.

Les ours n'aiment pas courir longtemps. Ils ménagent le plus souvent leurs forces et réserves. Leur flair est exceptionnel, détectant une proie à plusieurs km.

L'ours est d'autant plus dangereux qu'il est encore jeune, ne sachant pas encore correctement chasser le phoque, sa principale source de nourriture. Il est souvent affamé à la sortie de l'hibernation en avril ou à la fonte de la banquise durant l'été (juillet, août et septembre).

Les ours ont un odorat très développé, pouvant vous détecter à des km à la ronde.

Un ours n'est pas nécessaire hostile. Il peut être simplement curieux. Mais dans le doute, mieux vaut rester prudemment à distance.

Pour éviter de se faire attaquer, quelques règles essentielles à respecter :

- ne pas laisser de déchet, sinon les incinérer, ou les enterrer profondément,
- éviter de produire des odeurs,
- enterrer vos besoins,
- Faites la cuisine, entreposer vos aliments, très loin de votre lieu de campement (au moins 100 mètres),
- éviter de faire cuire de la viande ...
- éviter de transporter des aliments odorants : viandes ...
- Soyez propre \_ corporellement, au niveau du camp ...
- rester toujours à distance des ours, grands comme petits,
- éviter de longer tout obstacle pouvant servir d'affût aux ours (colline morainique, rocher, gros bloc de glace ...) ...

En cas de charge, la solution la plus sûre, selon les inuits resterait le fusil de gros calibre. Avant de tuer l'ours d'un coup de fusil dans le poitrail, essayer de l'effrayer d'abord : crier et jeter des objets, tirer une fusée éclairante ou/et tirer d'abord un coup de semonce au-dessus de sa tête avant les 50 mètres fatidiques. Tout abattage doit être déclaré à l'administration concerné.

Une alternative écologique selon le « guide des expéditions dans l'arctique canadien », est constituée par les cartouches pour fusil calibre 12 « ferret » fusil de calibre 12, non mortelles, ayant un effet semblable aux cartouche gros sel.

Une autre alternative est constituée par la bombe aérosol à l'oléoresine, dite au poivre rouge, contenant des substances irritantes et répulsives (capsaïcine, ou oléoresin capsicum ...). Attention, comme toute arme, ces bombes sont soumises à réglementation. Elles peuvent brûler les yeux. On peut trouver cette Bombe en France au magasin Dune, Paris 8°, à « La Cordée » ou à « Mountain Equipment COOP », magasins de sports de Montréal. Les bombes se portent à ceinture ou dans une poche. Le poivre quand on a rien d'autre pourrait être aussi un bon dissuasif.

L'explosif, ayant l'effet de gros pétards, \_ de marque Bear Bangers au Canada \_ destiné à effrayer l'ours serait lui aussi assez dissuasif. ([2])....

En raison de la taille et de l'épaisseur de la fourrure de l'ours, une clôture électrifiée ne peut en aucun cas constituer une protection suffisante. L'administration canadienne des ressources

renouvelables suggère plutôt de disposer, autour des tentes, un fil conducteur reliant des piquets, fil relié à avertisseur sonore, sonnante dès qu'un animal touche le fil (le schéma électrique d'un tel avertisseur est décrit dans certaines revues comme « le Haut Parleur ». Leur écrire).

#### **2.13.4.4 Animaux herbivores dangereux**

Certains animaux auxquels on ne pense pas, sont particulièrement dangereux et provoquent des morts chaque année, la personne étant éventrée par un coup de corne, de défenses ou de dents, l'animal chargeant simplement parce que vous étant approché trop près ou en le surprénant, ce dernier s'est senti menacé ou a pensé sa progéniture menacé ..

En Afrique, l'hippopotame, le buffle, l'éléphant, le rhinocéros, ...

Certains singes peuvent infliger des morsures graves : babouins (Afrique) ...

En Amérique du nord : bison, orignal (rare), bœuf musqué (région arctique) ...

#### **2.13.5 Plantes dangereuses**

Certaines plantes peuvent vous laisser de cruelles blessures ou coupures, tels les coupantes herbes à éléphant, plantes épineuses, ronces géantes, ... Les blessures qu'elles causent peuvent s'infecter. Soyez prudent, attentif et porter des vêtements solides adaptés (jean ou pantalon, chemise et veste de toile épaisse). Portez éventuellement des bottes montantes en caoutchouc, comme celle d'équitation. Emporter dans certains pays à la jungle exubérante, un coupe-coupe (minimum 50 F).

Certaines plantes sont très toxiques, à leur contact, ou leurs fruits le sont aussi. Tel le mancenillier des Antilles et de l'Amérique du sud, aux fruits semblables aux pommes vertes appétissantes, jonchant le sol en grand nombre, ou le chêne sumac d'Amérique, ressemblant à un petit chêne vert, dont le simple contact avec n'importe quelle partie, provoque de graves inflammations de la peau.

### **2.14 Situations dangereuses**

Dans tous les cas de situations d'urgence, essayez de garder votre calme.

#### **2.14.1 Les précipices, et les falaises**

Une ravine praticable peut se transformer en dévers d'une falaise. Revenez sur vos pas, même si le dénivelé à remonter est important. Suivez plutôt les sentiers balisés, si vous êtes en terrain inconnu.

Attention, à certains puits sans margelles non signalés au bord des pistes au Sahara.

Ne pénétrer dans certaines grottes ou gouffres, si vous n'êtes pas spéléologue.

#### **2.14.2 Le brouillard**

Il vaut mieux ne pas se déplacer et rester au bivouac (surtout dans les régions comportant des dangers). Si la visibilité est de quelques mètres, ne vous déplacer pas. Sinon, suivez rigoureusement le sentier de randonnée. Consulter régulièrement votre boussole et altimètre. Rester strictement groupé. Ayez un sifflet, pour vous appeler et vous repérer.

#### **2.14.3 Changement de temps en montagne, orages**

En montagne, même dans les alpages, les refroidissements, les changements de temps, les orages peuvent être soudains. Avoir donc tout en réserve des vêtements chauds et des vêtements contre la pluie des orages. En cas d'orage, essayez de redescendre le plus rapidement des sommets et de vous abriter.

Dans le haut atlas marocain, il peut y avoir certains été, une fréquence d'un orage par jour, commençant chaque début d'après-midi.

#### **2.14.4 La grêle**

La grêle dont les grêlons sont d'une certaine dimension peut provoquer des blessures graves. Abriter vous le plus rapidement. Sans abris, mettre votre sac à dos sur votre tête, pour vous protéger.

#### **2.14.5 La tempête**

Au delà de 100 km/h de vent, mieux vaut ne pas sortir dehors. Essayer de vous abriter. Affronter un vent tempétueux de face peut être épuisant physiquement.

#### **2.14.6 Les grands froids**

Bien de couvrir. Portez des gants \_ si possible des moufles fourrés et Gore Tex ou manchon Néoprène \_, bonnet ou passe montagne sur la tête. Ne pas avoir les doigts de pieds trop serrés dans les chaussures \_ permettre la circulation. Boire chaud régulièrement.

Enduisez-vous de graisse \_ visage, nez, doigts .... Mangez beaucoup de corps gras \_ margarine, huiles ...

Par très grand froid, ne frictionnez pas votre visage ou votre nez ou votre peau.

Pour réchauffer vos mains, mettez-les contre votre ventre ou votre bas-ventre

Attention du facteur de refroidissement du vent \_ le Wind Shild \_ qui accroît considérablement le froid. Tempête, protégez-vous dans un trou de neige ou un abris de fortune fait de branchages couvert de neige.

### **2.15 Situations exceptionnelles**

Ces situations sont rares. Mais on peut malgré tout les signaler.

#### **2.15.1 Cyclones**

Suivez les consignes \_ d'évacuation, de protection ... des autorités civiles, si vous avez pu être prévenu à temps. Eloignez vous de la mer de plusieurs kilomètres. Calfeutrez toutes les issues (portes, fenêtres...). Enfermez vous dans un maison en dur (en béton ...) \_ immeuble, avec toit en béton ... \_ aux fenêtres closes, par des volets métalliques ou avec des planches solidement fixées. Proche de la mer, soyez aux étages supérieurs d'un immeuble en béton. Réfugiez-vous sous un lit. Ne sortez jamais quelqu'en soit la raison, vous risqueriez de vous faire découper par une tôle ou un objet projeté par le vent.

#### **2.15.2 tornades**

Dans le cas de tornades, réfugiez-vous dans une cave, ou un sous sol ou un pont en béton ou métallique ou à défaut dans un fossé. . Suivez les consignes des autorités, si vous avez une radio.

#### **2.15.3 Raz de marée**

Gagnez très rapidement les hauteurs (maison haute, arbre très haut \_ cocotier ..., colline très haute, tour ..) ou dans la cabine d'un bateau de pêche...

#### **2.15.4 Inondations**

Gagnez très rapidement les hauteurs (maison haute, arbre très haut, colline très haute, tour), emporter de l'eau potable avec vous. Ensuite quitter les lieux le plus rapidement possible pour éviter les risques d'épidémie. Suivez les consignes des autorités.

### **2.15.5 Feu de forêt**

Allez dans le sens opposé au vent, si aucun front de feu ne vient pas vers vous (aller vers les terrains dégagé s'il y en a : clairières, vignes, ou étendue d'eau \_ lac, rivière ...).

### **2.15.6 Avalanches**

Essayez de vous mettre à l'abris. Sinon, mettez vous en position foetale et surtout protéger vos voies respiratoires de l'asphyxie en les recouvrant des vos vêtements, mouchoir, votre main ...

A la fin de l'avalanche, remuez constamment, creuser, pour éviter l'hypothermie.

Il existe des petits appareils, émetteurs récepteurs réglés sur la fréquence internationale de 457 MHz, emportés par les skieurs hors piste, permettent aux équipes de secours de vous repérer (entre 1500 F à 2000 F, portée maximum 80 m, marques Audiovox etc...).

### **2.15.7 Epidémie**

En cas d'épidémie, quittez la région immédiatement, faites vous vacciner immédiatement si vous le pouvez, signalez votre cas aux autorités médicales (et aussi à celle de votre pays à votre retour).

### **2.15.8 Etat d'urgence, coup d'état, guerre**

En cas de coup d'état, ou de couvre feu. Ne sortez pas de votre hôtel ou de chez vous, vous risqueriez de recevoir une balle ou un obus.

En cas de guerre, essayez de vous éloigner si vous pouvez du lieu de conflit, quittez le pays. Ne sortez jamais pendant le couvre feu, sauf si pouvez obtenir l'autorisation des militaires et si vous pouvez vous faire accompagner par eux.

### **2.15.9 Panne en plein désert**

Le principal risque est celui de la déshydratation. Protéger vous du soleil par vos vêtements, votre chapeau.

Ne buvez pas l'eau de certaines lacs saturés en sel (« chotts » trouvés dans le Sahara, ...). L'excès de sel peut vous déshydrater encore plus et provoquer des hallucinations.

Par contre si vous avez de l'eau, consommer un peu de sel, pour la transpiration.

Abritez-vous du soleil la journée. Essayer de marcher la nuit, en vous repérant aux étoiles \_ Etoiles du Berger, constellations ...

Le matin, dans presque tous les désert vous pouvez récolter la rosée, en étendant un drap, une serviette, un vêtement, une grande pièce de tissu verticalement sur des piquets de tête. En tordant ce drap dans votre bouche, vous pouvez récolter quelques décilitres d'eau.

Dans le désert du Kalahari, existe des melons rafraîchissants, dans celui d'Australie des vers, et de fourmis à miel enterrées, fournissant des réserves de vivre et d'eau.

En creusant, la sable au fond de certains oueds on peut trouver un eau boueuse et polluée, à faire bouillir ou à traiter par un produit antibactérien. Dans le Kalahari, certains trous dans les oueds sont d'ailleurs creusés par les éléphants.

### **2.15.10 Blessures, risques d'infection, maladie**

Un moyen de désinfection simple, à défaut de médicament, est d'utiliser votre propre urine.

Voir tout ce qui concerne ce sujet, le chapitre « 6. secourisme ».

## 3. Conseils durant la randonnée

### 3.1 Soyez prudent dans le choix de votre itinéraire

#### 3.1.1 Dénivelés et distances

Attention comme en Relativité, le plus court chemin d'un point à un autre en randonnée, n'est jamais ou que très rarement la ligne droite. Surtout en montagne !

Un trait droit tracé sur une carte, peut se révéler un ensemble de dénivelés épuisants en montagne.

Choisissez plutôt de rester à la même altitude, sur le même ligne de niveau sur une carte , même si vous devez effectuer des lacets (« fiordiser » ) sur la carte, qui semblent rallonger votre chemin de plusieurs dizaines de km (comme les lacets que vous devez effectuer dans les fjords de Norvège) , plutôt que de monter et de descendre de nombreux dénivelés et cols.

Attentions, les distances sont toujours plus courtes sur les cartes que dans la réalité.

Une distance par jour, de 30 km sur du plat et de 15 km en montagne sont déjà de bonnes distances, avec un sac à dos de 15 kg.

Ne vous fixez pas d'étapes trop longues.

Si vous devez ou désirez grimper une montagne, évaluer votre effort à fournir, non à celui à fournir à la montée, mais calculer que votre effort à fournir sera celui de la montée plus celui de la descente.

Vous pouvez vous fixer des buts lors de chaque journée, surtout si l'itinéraire chois est dur, tel le choix d'un but mythique ou valorisant : un château, un beau lac, une belle vallée, un bon hôtel ou restaurant qui seront la récompense des efforts fournis... Mais évitez de vous fixer un chrono rigoureux, source d'épuisement. Sauf si vous être là pour accomplir un exploit, souvenez vous que vous êtes en vacances pour apprécier la nature, et non soumis aux délais et contraintes du bureau ou du monde du travail (Votre seule contrainte est de terminer votre randonnée avant la date de la fin de vos vacances).

#### 3.1.2 Franchissement des cours d'eau

Parfois le guet d'une rivière peut suite à une soudaine crue se révéler impraticable et obliger à un détour de plusieurs dizaines de kilomètres.

Enlever toujours vos chaussures et chaussettes et sécher vos pieds à la sortie de l'eau.

Attentions aux rochers au fond de l'eau sur lesquels vous poser vos pieds, espérant ainsi ne pas trop vous mouiller. Il peuvent être glissant. Eviter plutôt de marcher dessus.

Si la rivière est profonde et que vous êtes seul, ayez un bâton pour sonder devant vous et dirigez-vous en remontant légèrement vers l'amont, à contre courant, pendant votre traversée.

Si vous êtes plusieurs, une personne peut partir en éclaireur dans la rivière attachée par une corde, que peut attraper et tirer les membres du groupe, en cas de problème. Cette corde peut servir de treuil ensuite pour les sac à dos.

Sinon certains animaux par leur hauteur (chevaux, chameaux) peuvent franchir des rivières que vous ne pourriez pas franchir à pied.

Le fait d'envelopper vos affaires dans des sacs étanches, se révèle alors dans ces circonstance d'une grande importance.

### **3.1.3 Les raccourcis et les chemins standards**

Attention aux raccourcis paraissant faciles. Comme David Vincent dans les Envahisseurs, vous pourrez chercher le raccourci que vous ne trouverez jamais, comme un vallée, partant au départ dans la bonne direction, puis s'orientant petit à petit dans la mauvaise direction. Consulter toujours votre boussole et votre carte.

Ne soyez pas distrait (par une discussion...) pendant que vous suivez les repères ou balises de votre sentier de randonnée, vous pourriez les perdre et donc vous perdre. En France, les sentiers de grandes randonnées sont en général repérés par 2 traits horizontaux rouge et blanc. Dans certaines forêts françaises, on peut aussi s'orienter par les n° des parcelles, indiqués sur des arbres et sur la carte.

Si sur la carte est dessiné un sentier de randonnée, choisissez plutôt cet itinéraire. Si vous devez tracer votre route, choisissez ce qui est sur la carte des points de repères reconnaissables : falaise, piton, « nid d'aigle » bordant une vallée, village, chapelle, châteaux, châteaux d'eaux, monument, vallée pas trop plate afin qu'elle soit facile à suivre sans se perdre (sur la carte, ses courbes de niveau sont faciles à suivre). Il vaut mieux suivre des courbes de niveau, que chercher son chemin à la boussole.

### **3.1.4 Les marais et les pierriers**

Evitez, même si vous devez faire un détour de plusieurs km, les pierriers et les marais (dont le symbole est visible sur les cartes), et dont vous vous sortirez que difficilement et épuisé. Attention, aux vents dominants dans certaines régions qui de face peuvent être épuisants. Attention aux rochers, aux roches rendues glissantes par la pluie, aux pierres glissantes au fond des torrents et rivières à traverser.

Une plaque de boue, dans un marécage à sphaigne et dans une tourbière, peut signifier une dangereuse fondrière ou même de dangereux sables mouvants.

Si vous vous enfoncez dans un sable mouvant, couchez vous horizontalement sur la boue et ramper en plaçant vos vêtements, tapis de sol, sac ... comme un pont devant vous.

Attention, de s'engager sur des rochers lisses, par temps de pluie qui peuvent les rendre glissant.

### **3.1.5 Volcans régulièrement actifs**

Si vous allez visiter des volcans actifs, renseignez vous sur les dangers inhérents au volcanisme : nuées ardentes existantes sur quelques rares volcans, retombées de bombes volcaniques, coulées de boues (lahars), gaz. Il est conseillé de prendre un guide local ayant une bonne connaissance du volcan. Attention, la montée dans d'éboulis de cendre, ainsi que la pente souvent raide des volcans, peuvent être particulièrement épuisantes. Attention, aux falaises qu'on peut rencontrer lors de la descente d'un volcan.

Attention aux cavités dissimulées, au plafond fragile d'un tunnel de lave sous une coulée de lave. Certaines laves peuvent être très coupantes. Se munir de gants de jardinier.

Sur la plupart des volcans, il est nécessaire de se munir d'un casque et éventuellement d'un masque à gaz.

Sur un volcan actif, regarder toujours vers le sommet, pour voir si des bombes ne viennent du ciel, ou bien ne roulent pas et ne rebondissent pas, sur la pente, pas en votre direction

### **3.1.6 Les horaires**

En haute montagne, essayez toujours de vous lever tôt, éventuellement avant l'aurore, afin d'arriver à votre lieu de bivouac et d'arrivée avant 15 H.

### **3.1.7 Persévérance, prudence et vigilance**

Même si sous l'effet de fatigue, et la monotonie temporaire d'un terrain, d'une vallée traversées, on a l'impression qu'on ne voit jamais le but venir, ne jamais vous décourager, rester persévérant (il faut parfois « s'accrocher » même en randonnée).

Dans le doute \_ franchissement risqué et douteux d'une rivière, d'une paroi à pic ... \_ même si vous êtes fatigué, éviter de vous laissez aller à la paresse aux conséquences catastrophiques.

Surtout en montagne, soyez toujours vigilant jusqu'au bout, même quand vous croyez être arrivé au but, par exemple quand vous montez les marches de votre refuge ou l'hôtel. Le danger peut encore exister. Regardez toujours jusqu'au bout, où vous posez vos pieds. En effet, en fin de randonnée, la fatigue peut fragiliser vos chevilles \_ cas des entorses de fatigues \_ et avoir raison de votre vigilance. C'est dans cette dernière partie que l'on fait le plus de « bêtises ».

Prévoyez toujours 2 à 3 jours ou plus de jours de sécurité et de repos, pour prévoir les incidents \_ accidents, blocages administratifs, changement de temps...

En montagne, ayez toujours plus de nourriture ou de vêtement que prévu.

## **3.2 L'orientation à la boussole, aux GPS**

### **3.2.1 Trouver sa position avec une boussole à prime ou/et viseur**

1) Pointer un élément caractéristique du paysage (sommet d'une montagne, village...), repérable sur votre carte, avec le viseur de votre boussole.

Noter la graduation lue à travers l'oeilleton du viseur.

Faites la même opération avec un second point caractéristique du paysage.

2) Faites coïncider la flèche du Nord (magnétique) de la carte avec la flèche magnétique indiquant le nord de votre boussole. Votre carte est ainsi orientée dans la bonne direction.

3) Repérer sur la carte, l'emplacement de vos deux points de repère. Tracer un trait, suivant l'angle de la graduation que vous avez lue sur votre boussole et noter pour chacun des deux points.

4) Le point d'intersection de ces deux traits sur la carte, est votre position actuelle.

### **3.2.2 Trouver sa direction sur une boussole (Silva), en fonction du chemin à suivre sur la carte**

1) Poser votre boussole de type Silva (transparente et plate) sur votre carte.

2) Placer tangentiellement le bord de la boussole (souvent gradué en cm), le long du chemin à suivre dessiné sur la carte.

3) Tourner le cadran plastique annulaire de la boussole, jusqu'à ce que le nord indiqué sur le cadran correspondent avec le nord magnétique de la carte.

4) Ensuite, tourner l'ensemble de la boussole dans votre main, afin que l'aiguille magnétique de couleur rouge indiquant le nord, corresponde avec le nord indiqué sur la bague plastique du cadran. La direction à suivre est alors indiquée par la longue flèche gravée sur la plaque transparente de la boussole.

5) Viser dans cette direction un objet dans la nature (montagne, arbre..) très repérable. Et diriger vous constamment dans sa direction. Arrivé à cet objet, refaite de nouveau le point. Et ainsi de suite.

### 3.2.3 Conseil

Attention, de ne pas faire le point, avec un objet métallique sur vous ou à proximité (appareil photo, caméra, couteau suisse ...) qui pourrait faire dévier l'aiguille de votre boussole et fausser votre direction.

## 3.3 Trucs d'orientation

La nuit, on peut se diriger avec étoile polaire ou étoile du berger (située au nord). C'est la seule qui ne semble pas se déplacer dans le ciel au cours de la nuit. On recherche d'abord la constellation de la grande ours, dont la forme de casserole est facile à retrouver dans le ciel. Cette étoile est elle située au bout du manche de cette casserole.

Dans l'Arctique, les bancs de neiges sont en général orientés vers le nord (direction vent dominants venant du Nord).

Si vous avez une montre, le cap du soleil peut être calculé sur heure du jour sur 24 h multiplié par 15. Par exemple le soleil dans le ciel à 8 heure du matin, est dans la direction du cap  $8 \times 15 = 120^\circ$  d'angle (Est) par rapport au nord. A midi, il sera à  $180^\circ$  c'est à dire plein sud. A 6h du matin, il sera à  $90^\circ$  c'est à dire plein est.

## 3.4 Sachez vous reposer quand il le faut

Faites des haltes de repos, toutes les demi-heures à une heure, pendant 5 à 10 mn, ce qui vous permet tout en vous reposant, de vous restaurer d'une barre céréale, de boire à votre gourde ou à votre Thermos, et faire vos besoins. Avez toujours un rouleau de papier toilette à portée de main dans un sac étanche.

Arrêtez vous toujours impérativement, si c'est possible, si vous sentez vos jambes trembler et flageoler (surtout dans les rochers et pierriers).

Le marcheur de tête du groupe se devra de faire régulièrement des haltes pour attendre et ainsi éviter de décourager les membres les moins performants du groupe.

## 3.5 Sachez respirer

La respiration est très importante en randonnée. Votre respiration doit être en rythme avec vos pas.

Surtout en montagne, il est important de durer, donc de se fatiguer le moins possible donc important de bien respirer. Entraînez vous à avoir des respirations profondes, mais pas excessives. Ne bloquer pas votre respiration. Elle doit devenir progressivement naturelle.

Un des cauchemars du randonneur, surtout en montagne, est le nez bouché, fréquent chez les personnes allergiques.

Evertuez vous alors à vous débouchez continuellement le nez, en se mouchant avec votre mouchoir ou avec les doigts, d'un doigt. Faites le jusqu'à ce que votre nez soit débouché.

Ne montez jamais trop vite une montagne, surtout en haute montagne !!! Vous risquez sinon d'attraper le très grave mal des montagnes aux conséquences souvent excessivement graves : oedèmes pulmonaires, voire mort ... Il se signale toujours à l'origine par des vertiges, des maux de têtes et des nausées. Si vous sentez ces symptômes redescendez immédiatement mais lentement.

Redescendre trop vite une montagne, peut être aussi cause d'accidents respiratoires \_ avec tétanisation progressive des muscles et crise de tétanie ....

Continuer à respirer profondément et lentement longtemps après l'arrêt, lorsque vous avez effectué un long effort et une longue marche.

### **3.6 Améliorer votre façon de marcher**

Votre démarche doit être si possible souple féline, élastique. Il faut apprendre à bien marcher et en même temps bien respirer, lors de nombreuses randonnées.

Essayer de marcher en posant la plante des pieds à plat.

Dans les pentes très raides ou glissantes, poser les 2 pieds l'un au dessous de l'autres, parallèle à la pente, éventuellement vos bâton de marche planté en contrebas de votre pied le plus bas.

Des battons de marches peuvent éventuellement soulager l'effort et le poids sur vos jambes et mollets dans les descentes.

N'ayez pas l'intérieur des jambes arqués de façon panarde ou cagneuse.

Dans les montées de névés, si vous n'avez d'autres choix que de les traverser, planter le bout ou le coup du pied horizontalement dans la paroi.

Regarder toujours devant soi, pour éviter et anticiper les obstacles, tout en fixant de temps en temps un point à l'horizon.

Avancez toujours lentement dans les montées et descentes : ayez des petits pas.

N'attaquer pas les fortes déclivité en trace directe, monter plutôt en effectuant des lacets et zigzags, en serpentant.

Souvenez vous qu'une descente peut être aussi épuisante qu'une montée. Souvent les entorses et les luxations arrivent à ce moment, de même que les accidents d'alpinisme se produisent souvent à la descente, au moment où l'on est le plus épuisé et que la vigilance baisse.

### **3.7 Ayez un habillement adapté pendant la randonnée**

Ne soyez pas trop couvert pendant votre randonnée. On s'échauffe rapidement et on transpire beaucoup. L'humidité de la transpiration peut rendre votre vêtements mouillé et être ensuite source de refroidissement corporel.

Attention lors des l'arrêts, de ne pas vous refroidir, couvrez vous alors de nouveau.

Les extrémité souvent se refroidissent vite et l'on peut perdre beaucoup de calories par la tête, cette dernière étant la partie du corps la plus irriguée par le sang.

Donc, dans certains cas, un bon bonnet ou un passe montagne et de bons gants peuvent s'avérer fort utiles. N'en faites surtout pas l'économie pour des questions de poids.

Contre les plantes coupantes et piquantes, porter des vêtements en toile solide (jean ...).

### **3.8 Choisissez bien de votre lieu de bivouac**

Le choix de votre lieu de bivouac peut être important pour votre sécurité.

Choisir un lieu de bivouac proche d'un point d'eau si c'est possible, par exemple proche d'une source, d'un lac, d'une rivière mais pas trop proche d'elle.

Si l'on choisit une rivière, il faut si possible que l'emplacement soit surélevé d'une dizaine de mètres par rapport à la rivière, surtout en été, lors d'été très chauds et sec, pour prévenir la crue de la rivière, lors d'un soudain et violent orage la nuit. La grande exploratrice Isabelle Eberhardt est morte noyée en plein Sahara par la crue d'un oued. Ce conseil est encore plus

important dans les régions méditerranéennes et sahariennes, aux rivières aux régimes irréguliers. La sécurité doit primer sur la facilité d'accès au point d'eau.

Pour éviter la foudre, ne le choisissez pas non plus sur une butte élevée isolée, au sommet d'une montagne, ou à côté d'un ou de grand(s) arbre(s).

Le lieu idéal est souvent au bord d'un lac, d'une source, repérée le plus souvent sur la carte auparavant, ou sur un plateau à mi pente d'une vallée au dessus de la rivière.

Ne choisissez pas un terrain trop humide ou caillouteux, ou trop sec. Une terre un peu molle, pas trop, couverte d'herbe verte et grasse, dégagé de tout arbre, est un terrain idéal pour planter sa tente et bien dormir. Loin des terriers habités d'animaux, loin des nids de fourmis, d'abeille, de guêpes .... Certains animaux peuvent être ennuyeux la nuit (renard...). Et vous risquer aussi de les déranger.

Attention au sommet d'un col, où les vents peuvent être très violents.

Afin que la tente résiste aux grands vents, il peut être bon de nouer les haubans à de gros rochers, en les entourants, voire un abris ou muret de pierres, de neige ou de glace autour de la tente. Il peut être bon avant la randonnée, de remplacer les mats en fibre de verre (cassants) de votre tente, par des mats en aluminium (en prévoyant un mat supplémentaire de rechange).

Pour un bivouac de longue durée, loin d'un point d'eau, vous pouvez emporter de grandes vaches à eaux de 5 litres ou plus. Un Cubitainer de vin en plastique mou (qu'on trouve dans certains magasins de matériel de camping), peut servir de « vache ». Sinon il existe des vaches de 10 à 20 litre en plastique mou, entre 30 et 40 F. Attention, le portage d'une vache de 10 litres ou d'un Cubitainer peut être très pénible.

Renseignez vous avant sur la réglementation des lieux de bivouac dans la région ou le parc que vous visiter. Dans certains, le camping est strictement interdit, ou bien autorisés que dans certains lieux biens précis.

Si vous faites du « camping sauvage » dans certains prés, demander l'autorisation à l'agriculteur. Achetez les produits de sa ferme (lait...) si vous le pouvez, pour le remercier.

Ayez un lieux de campement rangé et propre. A votre départ, laisser ce lieu dans l'état où vous l'avez trouvé (sans détritrus...).

Durant la nuit, placer vos chaussures à l'abris de la pluie sous le toit de la tente et retournées vers le bas (semelles en l'air).

### Qualité du lieu de couchage

Ayez un bon matelas mousse, ou un matelas autogonflant, d'une bonne épaisseur (2 cm ou plus), ils peuvent améliorer le confort du couchage.

Contre le froid du sol, poser une couverture de survie, entre le matelas et le duvet.

A cause du bruit, éviter de camper au bord d'une route, d'un autoroute, d'une voie ferrée... (sinon ayez vos boules Quiès, si vous ne pouvez faire autrement).

Si vous êtes sensible à la lumière au moment de dormir \_ causée par le soleil de minuit, ...\_, vous pouvez porter un masque pour dormir, ou un slip roulé en forme de fronde, dont vous entourer la tête et les yeux.

Se souvenir le moment le plus froid de la nuit est vers 7 heures du matin.

## **3.9 Autres logements**

Si vous avez des adresses, vous pouvez toujours coucher dans une grange, dans un refuge, chez l'habitant, sous un préau d'école .... Ou bien si vous en avez les moyens dans un gîte

d'étape, un gîte : une chambre à la ferme, un bed and breakfast, un refuge de montagne gardé (attentions aux réservations et places) ... Sinon, vous pouvez choisir de combiner tente et habitations.

Certains abris, permettent d'éviter d'avoir à monter la tente et ne sont pas sans charme.

Vous pouvez loger dans des granges, en ayant demandé l'autorisation au propriétaire.

Dans certaines régions, il existe des abris non gardés \_ borries en Auvergne, cabornes en Aveyron, ? en Provence..., des refuges troglodytes, des refuges non gardés (en Beaufortain, vallée de la Savoie du nord, etc...).

Dans un camping payant, on peut aussi trouver la douche ou le bain chaud bienvenu.

Vous pouvez terminer la randonnée par un bel hôtel de charme pour garder un beau souvenir de votre randonnée.

### **3.10 Ayez toujours de l'eau avec vous, buvez régulièrement**

Dans les pays chauds et secs (Corse, Méditerranée, Sahara ...), ou par temps estival sec, même en haute montagne, on peut à avoir à boire beaucoup jusqu'à 4 litres par jour. Donc bien prévoir votre approvisionnement, en repérant par exemple les points d'eaux accessibles sur votre carte.

Ayez toujours une gourde ou un récipient sur vous. Une gourde en aluminium est plus solide, qu'une gourde plastique, et ne laisse aucun goût, mais par contre est un peu plus lourde.

Si vous n'avez pas de gourdes, une bouteille d'eau minérale plastique peut très bien servir de gourde. Certaines bouteilles jetables sont particulièrement solides, telles les bouteilles lisses faites pour contenir des boissons gazeuses (Coca-Cola, Seven Up, Sprite, Fanta, de 1,5 litres).

Ayez toujours une gourde d'une grande contenance ou d'une contenance suffisante (1 à 1,5 litres). Si vous avez une gourde avec bouchon à vis (par exemple de la marque Sigg...), pensez à bien refermer la gourde, pour éviter les fuites, avant de la replacer dans le sac à dos.

Un Thermos peut être le bien venu pour vous réchauffer lors d'une halte, mais est plus lourd et encombrant. Les Thermos en verres sont fragiles, ceux métalliques lourds.

Vous pouvez éventuellement boire facilement et régulièrement durant la marche, en ayant une gourde comme celle des cyclistes, placée dans une pochette de ceinture, comportant un bouchon spécial qu'on peut tirer et repousser avec ses dents.

Attention, à l'endroit où vous vous ravitaillez en eau. A une fontaine en général, il n'y a pas de problème. Si vous choisissez une source, vérifiez qu'elle n'est pas, en contre bas, d'un pré où se trouve des animaux (vaches ...) ou des troupeaux. Sinon, il peut y avoir risque de pollution de la source.

Si vous avez des comprimés pour purifier l'eau (comme l'Hydroclonazone ou du permanganate de potassium), chauffer l'eau avant d'y mettre le comprimé, ou bien attendez suffisamment de temps afin que le produit puisse faire de l'effet. Attendre au moins une demi-heure quand l'eau est glaciale. La règle est un comprimé d'Hydroclonazone dans un litre d'eau, et deux dans un litre d'eau froide.

En haute montagne ou dans l'Arctique, faites plutôt chauffer la glace bleue aux coins arrondis que la neige. C'est en général la plus ancienne et la plus pure. La glace aux coins bleus sur les icebergs est de plus non salée.

### **3.11 Préparer bien vos repas**

Manger équilibré. Variez, diversifiez vos repas. Ne manger pas toujours la même chose.

Vous vous dépensez beaucoup pendant une randonnée. Manger beaucoup. notre nourriture doit être calorique.

Manger pendant la marche des sucres lents (fructose, céréales, barres céréales ...).

Egayer vos repas de baies ou de fruits rencontrés sur votre chemin, qu'on peut récolter plutôt au mois d'août ou septembre : cerises sauvages (merises), prunes sauvages, pommes sauvages, mûres, framboises, fraises des bois, myrtilles, ...

Attentions certaines baies sont toxiques (morelle douce amère...). Ne manger que les fruits que vous connaissez.

Pour les champignons, soyez excessivement prudent (certains champignons adultes sont faciles à reconnaître comme les trompettes de la mort, les morilles, les girolles, pied de mouton.. et peuvent être facilement distingués des autres). Dans le doute, ne les cueillez pas.

Dans les régions à risque (pays chauds...), laver tous les légumes frais. Prenez de l'eau minérale bouchée. Sinon, purifier l'eau avec un purificateur d'eau (à céramique) ou bien avec des comprimés purificateur (Hydroclonazone, Permanganate de potassium).

Dans certaines régions, les baies peuvent être contaminées par l'urine de renard. Renseignez-vous. Lavez vos fruits.

Vous pouvez manger certaines feuilles ou salades comme les feuilles de pissenlits.

En général, les plantes au goût amer ou ayant une sève blanche comme un latex, ne sont pas comestibles.

Prenez éventuellement des aliments préparés \_ lyophilisés ... \_, à cuisson rapide, pour économiser votre carburant.

Ranger vos aliments, poudres... plutôt dans de petits sacs, sachets plastiques faciles à ranger.

Renseignez-vous sur les plantes (baies, feuilles...) qu'on peut éventuellement consommer dans la région. Observer ou se renseigner sur les techniques de survie des populations rencontrées surtout traditionnelles (inuits, buchmens ...).

Les épices peuvent être rangés dans des boîtes de pellicules photo.

### **3.12 Avoir toujours les deux mains libres durant la marche**

C'est une question de sécurité. Surtout en montagne, il est important de pouvoir se rattraper au cas où. Pour cela, ne porter pas de sac ou d'objet à la main, porter tout votre équipement photo et vidéo dans un sac en bandoulière, ou dans une pochette pour matériel photo, portée à la ceinture.

### **3.13 arrimer tous les équipements souvent extraits des poches ou du sac**

Si vous avez à sortir fréquemment du sac, votre appareil photo ou vidéo, attacher le au sac à dos, à votre cou à votre porte carte, par une petite ficelle. Ce qui évitera sa chute malencontreuse dans un ravin ou une pente ou tout simplement de le perdre tout court.

Relier votre couteau suisse, votre mini lampe torche, votre petit carnet de note, votre boussole... par une petite chaînette ou ficelle à votre ceinture (ficelle ou chaînette disponible chez un quincaillier ou le magasin de sport \_ style ficelle de montagne ou d'alpinisme).

D'une manière générale, attacher tout ce qui est nécessaire à votre survie \_ boussole, couteau suisse ou canif, ... éventuellement aussi votre bracelet montre, sifflet, et à votre cou dans une pochette placée sous la chemise, vos valeurs.

Vérifier en levant le camp, en quittant votre bivouac ou le refuge, que vous n'avez rien oublié sur place (par exemple une chaussette, un vêtement, de la nourriture, une bouteille, une lampe, un petit appareil photo, une pellicule terminée, ou même des déchets etc..).

Si vous portez des lunettes de correction, relier ses deux branches par une ficelle, et éventuellement, conserver une vis supplémentaire de rechange de serrage des branches de ces lunettes.

### **3.14 Equipement photo**

Ayez des piles neuves dans vos appareils photos, ou des batteries de rechanges en suffisance pour vos autres matériels (vidéo, enregistreurs sonores...).

Placer aussi des piles de rechanges dans un sac plastique étanche dans lequel vous aurez placé un sachet dessiccateur. Dans les régions chaudes et humides, pour protéger vos objectifs de l'humidité et des moisissures, placer vos objectifs dans des sacs plastiques étanches, remplis d'un sachet dessiccateur.

Si votre appareil photo ou vidéo est neuf, pour l'avoir bien en main, entraînez-vous à l'utiliser avant votre randonnée. Lisez bien le manuel d'utilisation avant.

Eventuellement, vous pouvez photocopier le résumé des commandes ou du modes de fonctionnement de l'appareil ou vous rédiger vous même un mode d'emploi très résumé de cet appareil.

Tout le matériel électronique (ou photo) pouvant être sensible à l'humidité doivent être rangés dans des sacs plastiques et comportant si possible à l'intérieur du sac plastique où se trouve le matériel, un sachet dessiccateur de type « Silicagel », « Humicapteur » ou d'une autre marque..., pour obtenir un taux d'humidité voisin de zéro autour de l'appareil.

Eventuellement, ayant un seul type de pellicule avec votre appareil photo, pour éviter de changer de sensibilité \_ de ASA \_ en cours de route (source d'erreurs).

Dans le désert, sur les volcans, protéger vos optiques du sable et de la cendre, en les enveloppant dans des sacs étanches (style sac Ziplock avec fermeture), entourer vos bagues de réglage de scotch. Ayant une dragonne fine attaché à votre appareil, facilitant son rangement complet dans le sac plastique.

### **3.15 Ayez toujours beaucoup de sacs plastiques sur vous, de la ficelles et des élastiques**

Ils permettent de protéger, vos vêtements, votre nourriture, de la pluie et de l'humidité. Ils évitent aussi qu'un produit quelconque (une crème, une poudre, un liquide ...) coule dans le sac et tâche ou poisse le reste du sac.

Tous vos affaires doivent être rangés dans des sacs plastiques, et même éventuellement enveloppés dans plusieurs sacs plastiques superposés, pour plus d'étanchéité, afin de rester secs.

On peut encore rajouter un grand sac à grava de 70 litres placé dans le sac à dos, pour y ranger et protéger toutes les affaires, afin de les protéger encore plus de la pluie (il existe aussi de très grands sacs poubelles professionnels comme ceux qu'utilisent les communes pour remplir leur boîtes à détritrus).

Des sacs transparents permettent de voir ce que vous avez rangé, comme les sacs de congélation, qu'il soient avec ou sans fermeture « zip » (il en existe de nombreux modèles, l'auteur préfère les sacs de congélation Clibel disponibles dans les magasins Carrefours).

Tester leur résistance avant, pour vérifier que le fond du sac ne va pas se déchirer sous le poids du sac.

Ayant toujours plus de sacs plastiques dans votre sac à dos que nécessaire.

Ayez aussi avec vous de la ficelle solide et des gros élastiques.

### **3.16 Ne transportez pas la « civilisation » avec vous**

Ceci est un petit point de vue de l'auteur de cet article.

Normalement la randonnée permet une coupure avec le stress, la ville et le monde du travail. On oublie momentanément ses soucis quotidiens. Derrière ce retour à la nature, il a peut-être une aspiration spirituelle.

On apprécie la beauté des paysages, une qualité de silence incomparable, qu'on ne trouvera jamais en ville, le chant des oiseaux et la pureté de l'air, voire de l'eau.

Une radio dans le silence d'un cirque glacière en montagne peut alors détruire cette belle harmonie et perturber ou faire fuir les animaux.

### **3.17 Respecter la Nature**

L'environnement naturel que vous avez choisi est souvent situé dans une région préservée. Respecter la. Ne laisser pas de papiers gras. Emporter des sacs poubelles, pour ranger et ramener vos déchets avec vous, jusqu'à la prochaine poubelle ou corbeille à détritiques rencontrée sur votre chemin ou jusqu'au prochain village.

Ne déranger pas les animaux. Essayer de les observer à distance.

Ne caresser pas ni même toucher pas un petit, sa mère pourrait l'abandonner.

Ne tenter pas de caresser les animaux. La morsure de certains animaux \_ renard, belette, lapin, blaireau, raton laveur, ragondin, ... \_ pourraient vous laisser un souvenir cuisant. Ce ne sont pas des d'animaux domestiques, mais des animaux sauvages, craintifs, en tout cas peu rassuré, sur vos bonnes intentions.

Evitez sur une pente qu'une pierre roule sous vos pas. Une pierre dévalant une pente de plus en plus vite et atteignant une grande vitesse peut tuer une personne ou un animal en contrebas.

### **3.18 Respecter les coutumes d'un pays, ne juger pas**

Dans certains pays \_ surtout pays en voie de développement \_, certaines règles de vie et de politesses sont à respecter impérativement, pour éviter d'importants problèmes. Renseigner vous avant sur les tabous et coutume du pays, des habitants que vous allez rencontrer.

Ne vous croyez pas supérieur aux habitants des visités. Eviter de juger sans connaître.

Evitez de vous énerver surtout envers les administrations de certains pays.

Eviter de faire perdre la face à tout représentant d'une autorité.

Ayez toujours un remerciement pour ceux qui vous aidé : un sourire, un mot gentil, un petit cadeau (éventuellement offrez des tours de saltimbanque qui amuse tout le village, si vous en avez appris, ou un récital si vous savez jouer d'un instrument, un dessin si vous avez des talents d'artistes et avez votre matériel \_ aquarelles, pastels faciles à transporter.. etc... ou tout ce qui peut faire plaisir et touche humainement ) ...

### **3.19 Ne montrer pas vos richesses**

Dans les pays en voie de développement, le luxe, la beauté de votre équipement peut être perçu comme une véritable provocation et même une incitation au crime. Ayez un équipement

discret, peu voyant. Soyez réservé aussi dans vos paroles, ne jouer pas à l'américain. Ne dévoilez pas vos revenus, même croyant agir par honnêteté.

Répartissez votre argent dans toutes vos affaires (dans les multiples pochettes de votre chemise, dans les poches du pantalon, au fond du sac à dos, dans le bas ou l'ourlet du pantalon etc ...). Eventuellement ayez une banane, ou une pochette holster antivols, pour y ranger vos papier d'identité.

Il existe aussi des ceintures antivols, avec une pochette intérieure, ou même des pochettes s'attachant à l'intérieure de la chaussette ou sur votre cuisse ou mollet.

Si vous faites une randonnées en boucle, vous pouvez déposer les papiers, objets non indispensables chez l'habitant ou à l'hôtel, point de départ de votre randonnée et en qui vous avez toute confiance, ou bien dans une consigne.

### **3.20 Ayez éventuellement un lexiques de mots, ou un dictionnaire dans certains pays**

On ne peut connaître toutes les langues.

L'anglais étant la langue internationale, mieux vaut la pratiquer.

Mais dans certains pays, pays en voie de développement et régions reculées, l'anglais ou votre langue peut ne pas être du tout pratiqué et vous pouvez avoir des difficultés de communications. Un lexique des principales expressions courantes, ou bien un microdictionnaire lorsqu'il existe, peuvent vous aider (vous pouvez vous le constituer de façon manuscrite).

Eventuellement aussi, apprenez par coeur quelques phrases « Sésame », comme une prière, un poème, une chanson locale qui pourra ouvrir le cœur de vos hôtes ...

Vous pouvez avoir aussi sur vous, un papier comportant un tableau de change précis, avec un nombre suffisant de lignes de comparaison, entre votre monnaie et celle du pays visité (ce qui évite la calculette).

### **3.21 Demandez conseil auprès de ceux qui pratiquent régulièrement la randonnée.**

Ils vous apprendront beaucoup de petits trucs « épatants » : comment faire un bon feu de bois sans difficulté, même sous la pluie, laisser ses chaussures, équilibrer votre sac à dos, ...

### **3.22 Eventuellement adhérer à une association de randonneurs**

Il en existe un bon nombre : Fédération Française des Sentiers de Grandes Randonnées, Club Vosgien, les Amis de la Nature [\[3\]](#), club de randonneur de votre C.E., Club Alpin [\[4\]](#) pour les alpinistes ... Dans ces structures, vous pouvez vous entraîner, vous faire conseiller, avoir des occasions d'effectuer de nouvelles et belles randonnées, dans des régions inconnues pour vous.

Consulter des revues comme « Randonnée et Alpinisme ».

### **3.23 Contribuer à renforcer l'esprit d'équipe et la cohésion du groupe**

Une randonnée peut être gâchée par une mauvaise entente entre les membres du groupe. Il est important de se connaître avant. Et pour cela il faut se rencontrer pour se « frotter » les uns

aux autres. Faites quelques petites randonnées ensemble auparavant, ou bien réunissez-vous avant chez l'un d'entre vous, à plusieurs reprise, pour vous connaître, pour discuter entre vous et préparer la randonnée ou simplement pour faire un fête, passer un bon moment etc ...

Essayez par plusieurs expériences communes de créer un véritable esprit d'équipe, en apprenant à vous aider et à vous soutenir mutuellement, en sachant que souvent tous les membres d'un groupe ne sont pas toujours au même niveau physique et au même niveau d'entraînement. Si la disparité entre niveaux des membres n'est pas trop grande, c'est préférable.

Soyez compréhensif avec ceux qui n'ont pas votre niveau. Sachez attendre les retardataires.

Essayez d'être de bonne humeur, amusant, positif ... et de communiquer cette bonne humeur.

Soyez toujours le premier à vous proposer pour les corvée \_ de bois, d'eau, de ravitaillement etc...

Si vous savez jouer d'un instrument de musique - harmonica, flûte... voire guitare \_ emporter le si vous pouvez, vous pourrez créer alors des moments magiques.

La bonne entente et la synergie qu'il en résulte de l'équipe permettent ensuite souvent de résoudre plus facilement une situation difficile et imprévue.

### **3.24 Faire un feu de camp**

Si une forêt ou un bois sont à proximité, un bon feu de camp peut être agréable en fin de soirée.

Choisir un endroit plat ou creux et sec, loin de tout arbre (surtout en hivers, surtout s'il est couvert de neige).

Protéger le du vent par un petit muret de pierre, de terre, de sable ou de tronc d'arbres.

Si vous ne pouvez trouver un endroit sec \_ neige, sol humide \_ faite un plancher pour votre foyer constitué d'un lit de branchage ou de branches parallèles et sèches, qui l'isole du sol.

Bien, dégager l'endroit de toute herbe sèche, broussaille qui communiquer le feu aux végétaux alentour.

Attention, aux escarbilles qui dispersées par le vent qui pourraient propager le feu tout autour de vous. Ayez toujours un récipient rempli de sable ou d'eau à côté du feu, pour l'éteindre au cas où. Attention aux grands vents, qui peut l'allumer comme une torche.

Choisir de l'herbe, du lichen et de petites brindilles secs , ainsi que des branches de bois sec, qui ne soient pas moisies. Récolter les branches mortes et sèches sur les arbres. Sur certains arbres malades, vous pouvez trouver un énorme champignon plat assez dur \_ l'amadou \_ qui débité en petit copeaux s'avère un excellent combustible.

Allumez d'abord l'herbe sèche, le lichen ou bien que vous alimentez tout de suite de vos petites brindilles sèches. Ensuite ajoutez progressivement lentement des brindilles et des branches de plus en plus grosses, tout en soufflant lentement, doucement et toujours de façon continue sur les tisons et braises incandescentes. Evitez d'étouffer le feu en rajoutant trop rapidement et en regroupant de façon trop serrée les branches sèches posés sur celles déjà rougeoyantes ou enflammées. Protéger le feu naissant du vent, avec vos mains.

Renseignez vous avant sur la réglementation des feux de camp dans la région ou le parc que vous visiter. Dans certains, le feu est strictement interdit, ou bien autorisés que dans certains lieux bien précis.

En période de grande sécheresse, en région méditerranéenne, il est interdit de faire des feux. En quittant votre bivouac, assurez vous que votre feu est bien éteint en écrasant toutes les

braises de votre pied, ayant renversé une grande quantité d'eau sur le feu puis ayant enterré toutes les braises dans un grand trou dans la terre, que vous aurez soin de reboucher d'une couche épaisse de terre bien tassée.

Laisser votre lieu de campement propre, exempte de toute bouteille de verre ou de plastique, pouvant être cause de départ de feu spontanée par effet loupe au soleil. Si vous n'avez pas de sac poubelle, enterrez profondément ou sous de gros rocher vos déchets en les ayant préalablement compactés et compressés.

Attention, au feu dans la tente, si placer votre réchaud à l'entrée de la tente, pour le protéger du vent.

Si vous placez vos gamelles sur le feu, il faut prévoir que celle-ci seront salies et noires.

## 4. L'après randonnée

Certaines choses sont à faire après la randonnée :

- sècher votre tente
- retourner votre duvet, pour le sècher
- faire sècher vos chaussures dans un endroit frais et sec (pas à côté d'une source de chaleur pour que le cuir ne se désèche pas et craquèle)

## 5. Le matériel

Ici sont donnés quelques conseils sur le matériel à emporter.

Il faut bien réfléchir avant d'acheter tel ou tel matériel. Il faut mieux acheter du matériel cher, mais de bonne qualité. Ensuite, il faut ne pas oublier de bien l'entretenir.

### 5.1 Matériel d'orientation : carte, boussole ou compas, ou GPS

#### 5.1.1 La boussole ou le GPS

Choisissez une bonne boussole (150 F minimum), transparente pour pouvoir les utiliser sur les cartes, avec éventuellement correcteur / compensateur de déclinaison magnétique.

Dans les régions arctiques, à cause de l'importante déclinaison magnétique et de ses fluctuations, les boussoles ne sont pas d'une grande fiabilité, choisir alors plutôt un GPS. En choisir un le plus précis possible, même s'il coûte cher (prévoir environ 2000 F minimum).

Une boussole de poignet peut être pratique pour éviter d'avoir à consulter régulièrement votre boussole. Mais choisissez en alors une de bonne qualité, la plupart ne l'étant pas \_ beaucoup se couvrant d'humidité à l'intérieur du verre de protection, d'autres à bains d'huile étant rapidement polluée par l'apparition d'une bulle d'air.

#### 5.1.2 L'altimètre

Il est surtout utile en montagne. Il faut le régler de nouveau chaque matin.

#### 5.1.3 Les cartes

Choisissez si possible des cartes au 50000ème ou au 25000ème, avec des courbes de niveau précises et comportant l'indication du nord.

Vous pouvez ensuite plastifier votre carte avec une bombe plastifiante, pour la protéger de la pluie (environ 70 F dans des magasins de bricolage). En la plaçant dans un porte carte

transparent vous pourrez la consulter facilement et la protéger de la pluie tout en ne l'ayant pas en permanence à la main.

## 5.2 Matelas mousse

Note : On peut aussi l'appeler selon certaines terminologies, tapis de sol (le tapis de sol est aussi la partie résistante posée sur le sol de la tente).

Le confort du couchage est essentiel, pour pouvoir bien dormir, obtenir un repos ou un sommeil réparateur et pouvoir être en forme pour le lendemain, et pour une nouvelle journée de randonnée. Déjà nos ancêtres préhistoriques aimaient le confort en utilisant chaque soir un tapis de mousse ou de feuille pour dormir.

Il est préférable, de choisir un matelas léger en mousse d'une certaine épaisseur, pour un meilleur confort, même si roulé il reste d'un volumineux encombrement. Son épaisseur doit être d'au minimum de 5 cm. Si possible, il doit être en mousse (de polyéthylène...) à cellules fermées, si possible alvéolée sur sa face inférieure, pour conserver une couche d'air isolante, et /ou si possible de couleur aluminium (anodisée) pour une meilleure isolation thermique et infrarouge, au niveau du sol pouvant être glacé (ou bien avec la face du dessous aluminium). Il vaut mieux y mettre le prix (minimum 100 FF).

Il existe aussi de fins matelas gonflables, procurant un bon confort et une bonne isolation thermique, un peu plus lourds. Il faudra alors avoir le courage de gonfler chaque soir (coût de 250 à 500 F). Dans ce cas, vous devez avoir aussi si possible un kit de réparation avec rustine et colle Sécotine, comme pour réparer une chambre à air.

## 5.3 Sac à dos

### 5.3.1 Choix

Il faut qu'il soit solide, confortable au niveau des sangles d'épaule et de la ceinture.

Il existe aussi des sacs permettant un accès par en dessous, permettant d'accéder rapidement aux affaires du soir \_ duvet, tente .... \_ sans à avoir à sortir les affaires du dessus.

### 5.3.2 Poches

Il existe souvent sur les sacs, des poches latérales, une poche sommitale, voire une poche dans le dos du sac. Les poches latérales peuvent être amovibles pour, en alpinisme, ne pas gêner lors du passage des « cheminées » de certaines voies d'accès au sommet.

Elles aident à ordonner vos affaires. Elles permettent d'accéder plus rapidement à certaines affaires, qu'on veut sortir rapidement : trousse de secours, papier toilette.

Mais elles peuvent être une tentation pour les voleurs, dans les aéroports, les hôtels, les transports ... Au moment de confier votre sac à l'enregistrement lors d'un voyage, entourer de ficelles ou de fil de fer, les deux côtés des clips fermant les accès de votre sac et fermant les poches de côté.

Ne pas charger la poche du dos du sac, si elle existe, d'affaires lourdes.

### 5.3.3 Chargement

La position des affaires dans le sac est importante. Voici disposition conseillées de celles-ci :

Position	Objets
Haut	objet que l'on veut pouvoir sortir rapidement : papier toilette, gourde, coupe vent, poncho, encaie toilette pour se sécher, veste polaire ou pull ...

Milieu	nourriture éventuelle de plusieurs jours, réchaud, carburant ...
Fond	objet que l'on ne sort que le soir : duvet, vêtement du soir (pull), ou vêtements que l'on veut porter sous-vêtements ... _ tente

En général, le matelas mousse est placé sur le dessus du sac à dos attaché par des lanières.

### 5.3.4 Equilibrage et tenue

Il faut que le sac colle à votre dos. Les sangles d'épaules doivent être plutôt serrées mais pas trop. Le sac ne doit pencher ni en arrière, ni sur le côté.

On doit pas sentir à travers la toile, des creux au milieu du sac.

Il vaut mieux que tout soit rangé dans le sac, plutôt qu'attaché à l'extérieur et « baller », pour éviter les risques de perte d'objet (ou d'accrochage de ces derniers avec les arbres, les buissons, ou les paroi d'une montagne).

Il faut qu'il soit équilibré et ne penche pas ni en arrière, ni à gauche, ni à droite.

Revenir chez le vendeur du sac. il vous aidera à ranger vos affaires et à équilibrer le sac à dos, s'il est un bon professionnel.

## 5.4 Chaussures

### 5.4.1 Choix

- Les chaussures ne doivent pas être trop dures, à l'essayage. Vous devez vous sentir bien.
- Elle doivent de tige haute environ 20 cm, bien tenir la cheville et protéger le pied de l'eau et de la boue (de toute entrée d'eau).
- Sa tige doit être bien rembourrée et la chaussure confortable.
- Elle doivent si possible protéger de l'eau, voire être « étanches » et en même temps être transpirante, comme celle doublée de tissu Gore Tex.
- La semelle doit être solide, épaisse, « inusable », comme celle en Vibram.
- Mieux vaut choisir une bonne chaussure et y mettre le prix (Par exemple des chaussures de trekking comme les chaussures de la marque « Meindl » modèle « Islande » à 1300 F).
- Ne pas choisir de chaussure de haute montagne à coque plastique (marques Koflach, Assolo ...), car rendant la marche raide et inconfortable, sauf pour la haute montagne et les grands froids polaires.
- Les lacets doivent toujours en bon état, sinon les changer pour des neufs avant le départ.
- Il faut que les chaussures ne soient pas trop larges, ou trop serrées autour de vos pieds et de vos chaussettes de randonnées. Cela évite le risque des ampoules, d'asphyxie du pieds.

Ayez éventuellement des semelles amortissantes ou compensatrices.

On peut encore compenser avec une semelle supplémentaire mais attention que cette semelles soit très bien fixée avec de la colle, afin qu'elle ne puisse pas glisser ou se détacher par la suite durant la randonnée. Il faut que l'ensemble chaussure et chaussette de randonnée ne serrent pas trop votre pied.

Enlevez toujours vos chaussures de randonnées au franchissement d'un ruisseau, même si l'eau n'a que 10 cm de profondeur.

Un bon plan peut être d'emporter avec soi des chaussons de plongées (marque White's ...), pour le franchissement des cours d'eaux. Il ont l'avantage d'adhérer sur les rochers glissants du torrent, de vous garder éventuellement les pieds au sec, de les protéger de l'eau glacé et éventuellement de cailloux coupants.

Sinon, l'eau dans les chaussures est toujours la cause d'ampoules !.

Eventuellement, pour des raisons de politesses ou pouvoir entrer dans un bon restaurant ou établissement luxueux, en fin de randonnée, vous pouvez emporter avec vous, dans votre sacs des mocassins de cuirs élégants ou bien des chaussures de toiles ou de tennis bleu marines très légères que vous chausserez lors dans de grandes occasions.

#### 5.4.2 Entretien des chaussures de randonnées

Les chaussures de randonnées en cuir nécessitent un certain entretien. Après la randonnées, faire sécher votre paire dans un endroit frais. Si elle sont en daim (et si elle ne le sont pas), brosser les avec une brosse très souple (pour en retirer des trace boue). Rincer les délicatement avec une éponge. Sécher les de nouveau. Puis éventuellement leur appliquer un produit conservateur (style « Instant Shoes » ...).

### 5.5 Chaussettes de randonnée

Prenez toujours des chaussettes de randonnées, très solides, absorbantes et transpirantes (en fibre Coolmax ...). Pour le froids et la transpiration, on peut mettre sous la première, une seconde paire plus fine.

Bien que transpirantes, on transpire beaucoup dans les chaussures Gore Tex. Choisir des chaussettes légères et transpirantes (il existe des chaussettes de randonnées certifiées anti ampoules ou spéciales chaussures Gore Tex).

### 5.6 Réchaud et gamelles

Vous avez le choix entre différents type de réchaud :

camping gaz (bleuet)	le moins cher, mais pas le moins lourd, valable en France, les rechauds n'existent dans d'autres pays (Canada...)
à alcool	le plus léger , le plus économique, mais le moins énergétique, ce qui est utile en haute montagne (~ 80 F)
alcool solidifié	léger, peu puissant, peu dangereux, recharges difficiles à trouver.
à essence ou multi carburant	plus énergétique, plus explosif et dangereux et plus cher (environ 50 F). Fonctionne avec de l'essence avec ou sans plomb, du pétrole etc...

· Attention de vous assurer que le récipient où vous avez rangé l'essence ou l'alcool, est bien hermétique (sans fuite), qu'il ne s'écrase pas dans le sac ! Certains flacons polyéthylènes vendus par les pharmaciens le sont, sinon il existe des bouteilles spéciales qu'on peut acheter dans les boutiques d'articles de randonnées ou même dans les pharmacies. Les petites bouteilles rondes de Coca Cola, Sprite, Seven Up ... ou mieux des bouteilles plastiques de préparations pharmaceutiques alcoolisées de 0,5 litres (vendues vides entre 5 et 10 F par les pharmacies) sont assez étanches.

· Il existe un modèle de gamelle avec pare vent de la marque française Roc qui permet d'économiser le carburant (utile pour les réchauds à alcool peu énergétiques et plutôt lents à chauffer vos aliments).

- ne s'encombrer que du strict nécessaire en gamelle et plats. In 'est pas nécessaire non plus d'emporter une grosse casserole ou une poêle à frire, sauf si vous êtes nombreux.
- Avoir un couvercle \_ couvercle aluminium ou de boîte plastique, ou une assiette \_ pour couvrir la casserole de la gamelle et pour économiser l'énergie.

## 5.7 La tente

- Prendre une tente double toit, pour éviter la condensation et être trempé lors d'un gros orage.
- Avoir une tente légère biplace moins de 2 Kg (mais chère plus de 1500 F en moyenne. Exemple tente montagnes et grands vents Stetin II de Helsport à 2300 F). Sinon il existe de bonnes tentes, double toit, à partir d'un poids de 2,5 kg pour environ 500 F.
- En cas de grand vent, attacher immédiatement un bout du toit avec un piquet de tente déjà fiché dans le sol pour éviter qu'il s'envole.
- Prenez plutôt des sardines en aluminium avec un profil en V.
- Certaines tentes sont pratiques, car les double toit et le toit sont solidaires par des clips détachables (évitant de les séparer à chaque fois).
- Souvent, il est bon de faire sécher la tente sur le sac, durant le trajet de la randonnée, la journée. Au retour de votre randonnée, n'oubliez jamais faire sécher votre tente dépliée dans un endroit sec (grenier, cave, jardin ...), pour éviter les moisissures, surtout avec les doubles toits en coton. Il existe des pulvérisateurs de produits antimoisissure pour tentes (minimum 30 F).
- Il existe des produits pour imperméabiliser les toiles de tentes, et les coupes-vents (~ 30 F) et d'autres pour imperméabiliser les vêtements transpirants (type Gore Tex), qu'on peut éventuellement utiliser pour imperméabiliser le sac à dos.

## 5.8 La trousse de secours

Voici ce que vous devez avoir avec soi pour constituer une trousse de secours :

- une paire de ciseaux (si possible petits et coupant bien)
- une pince, style pince à épiler dont vous avez testé l'efficacité, servant surtout à retirer les échardes.
- une gamme variée de pansements (des petits jusqu'aux plus gros, y compris pour les ampoules style Compeed)
- une bande assez longue de pansement large pour bander la cheville style Elastoplaste.
- des compresses imbibées de produits antiseptiques (sinon du coton)
- un rouleau de sparadrap.
- une petit flacon d'alcool iodée ou d'un autre désinfectant comme la Bétadyne, l'Eosine etc ...  
Vérifiez que le flacon ne fuit pas.
- un anti inflammatoire, en en pommade ou à défaut en comprimés (Avibon ,Kétum, Voltarène ...).
- un anti douleur ou antalgique, type Aspirine, ou de type Diantalvic si l'on en souhaite un plus puissant,
- éventuellement des mouchoirs (papiers ...),
- éventuellement vos médicaments et vos traitements habituels,

- éventuellement des vitamines, de l'iode, pour certains région (Tibet, ...) qui en sont dépourvus.
- éventuellement pour certains pays un antibiotique large spectre, pour un traitement d'au moins 7 jours (type Augmentin, Clamocyl ...),
- éventuellement un anti histaminique (Ergotamine ...),
- éventuellement une crème ou pulvérisateur de produit répulsif pour les moustiques,
- éventuellement une flacon de vinaigre pour les piqûres d'insectes et éventuellement des produits qui apaisent la douleurs des piqûres d'insectes (comme l'Apaisyl, After Pik ...).
- ou éventuellement un appareil qui soulage les piqûres d'insectes (Mousti Click, Therapick...),
- éventuellement un produit contre les brûlures d'estomac, les ulcères d'estomac (Phosphalugel...) ou du bicarbonate alimentaire.
- éventuellement, pour les pays chauds, des comprimés pour purifier l'eau style Hydroclonazone,
- éventuellement une chevillère (voir plus loin les entorses),
- éventuellement un guide de secourisme d'une très petite taille (comme le guide « First Aid » des Ambulances Saint Jean à Montréal...) ou les photocopies des pages essentielles d'un tel guide de secourisme.

Les récipients peuvent être 2 à 3 boîtes de pellicules photos pour contenir le même liquide.

Les médicaments et la trousse de secours doivent être dans des sacs étanches à portée de mains, dans une pochette ou la pochette supérieure du sac à dos.

## 5.9 Matériel pour une randonnée d'une demi à une journée

Ce sont en général les randonnées les plus faciles, nécessitant le moins de préparation. Ce qui ne veut pas dire que toute préparation n'est pas nécessaire. Voici une liste ci-après d'équipements recommandés.

Equipement	caractéristiques recommandées	commentaires / raisons	poids	prix
sac à dos	20 à 30 litres, Nylon léger	· Il sert à porter vos affaires	500 gr	~50 F
gourde	1 litre à 1,5 litres, aluminium	· Solide, légère. · Remplie d'eau avant départ	100 gr	~50 F à 100
chaussures	baskets ou Pataugas	· Choix de paire selon aspect du terrain : sec ou boueux...	300 gr	300 F et +
poncho de secours	en tissu plastique	· Ne pèse rien. · Contre orages	20 gr	~ 20 F
coupe vent	style K-Way	· Contre le vent, petite	50 gr	~100 F

		pluie. · Ne protège pas d'un orage. · Existe bombes aérosol imperméabilisantes pour environ 30 F		
aliments énergétiques	· barres céréales aux fruits et miel, · fruits séchés : figues, abricots, raisins, pruneaux d'Agen, bananes séchées...	· Coupe faim et remontant. · Marques des barres céréales : Gailor Häuser, Céréal, Jump de BN, Grany de Heudebert		10/15 F/boît
couteau suisse	avec grande et petite lame, décapsuleur, ouvre boîte, scie à bois, pince à épiler	· Pince -> pour les échardes. · Marques recommandées : Victorinox, Wenger...	100 gr	150 F
pharmacie	pansements, Elastoplaste, compresses alcoolisées et/ou antiseptiques	· pour petites écorchures	?	?
chaussettes (paire)	de randonnée	· prévient les ampoules	?~ 50 F à 100 F	

Equipement (suite)	caractéristiques recommandées	commentaires / raisons	poids	prix
sacs plastiques	sac de congélation grand modèle congélation	· Marque Ziplock ou équivalent. · Protéger les affaires de la pluie. · Prévoir plus de sacs plastiques que nécessaire	qq gr	10 F
lampe de poche	micro modèle	· En prévision d'une randonnée se terminant à la nuit tombée. · Marque : Micro MagLigth (80 F). · Pour les randonneurs aguerris : lampe frontales (de 50 à 300 F)	50 gr	de ~50 à 150

pull	laine	<ul style="list-style-type: none"> <li>· prévision d'un refroidissement le soir ou après un orage.</li> <li>· ranger dans un sac plastique étanche.</li> </ul>	500 gr	~300 F ?
porte carte	solide	<ul style="list-style-type: none"> <li>· sac plastique transparent.</li> <li>· Protège votre carte de la pluie</li> </ul>	50 gr	50 F
boussole	transparente pour carte	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Nord peint en rouge.</li> <li>· Phosphorescentes pour la lire la nuit</li> <li>· côté graduée en cm.</li> <li>· Marque Recta , Sylva ...</li> </ul>	20 gr	>= 120 F
carte de la région	au 25000ème	<ul style="list-style-type: none"> <li>· En région parisienne, cartes IGN... des G.R ou des forêts.</li> <li>· repérage dans forêts par n° de parcelles indiquée sur arbres &amp; carte</li> </ul>	qq gr	~ 50 F

## 5.10 Matériel pour une randonnée de plusieurs jours à plusieurs semaines

Equipement	caractéristiques recommandées	commentaires / raisons	poids	prix
sac à dos	50 à 70 litres, cheminée / montagne	· choisir un sac de bonne qualité	< à 2 kg	1200 F à 1500 F
chaussures	de trekking, tige haute 20 cm, cuir	· transpirante, voire Gore Tex	1 Kg	~600 à 1300 F
tente	double toit, biplace	-	< à 2 Kg	500 F à 2500 F
duvet	plume d'oie / eider	(151) -	~ 2 Kg	2000 F à 3000 F
matelas mousse	épais, léger, mousse cellules fermée	aluminisée pour l'isolation thermique	400 gr	~ 80 à 200 F
	ou matelas léger pneumatique de randonnée	à cannelures ou alvéoles. Exemple Ridge Rest long, cellules fermées EVA, épaisseur 1,5 cm, roulé 51x19 cm Z-Rest long, cellules	457 gr	111 F 139 F mini 250 F à

		fermées EVA, épaisseur 2 cm, 51x14x13 cm		
		appelé matelas autogonflants, bon pour sols durs		
réchaud	bleuet, alcool, alcool solidifié, essence	-	500 gr	100 à 500 F
gamelle	aluminium, casserole + couvercle ou couvre plat	-	150 gr	50 F
gourde	aluminium de 1 litre à 1,5 litres	-	100 gr	100 F
veste	coupe vent / sur veste Gore Tex	· s'ouvrant de haut en bas (pour transpiration)	500 gr	1500 F
poncho de secours	voir paragraphe précédent	-	-	-

Equipement	caractéristiques recommandées	commentaires / raisons	poids	prix
pantalon de toile	solide, jeans, avec anneaux de ceinture et poches	· protège ainsi des chardons, des orties, des piquants, des chutes, des éraflures ...	800 gr	150 à 250 F
sur pantalon coupe vent	Gore Tex	· fragile, doit bien tenir à la taille, · pour la montagne	300 gr	1000 F
ceinture antivol	avec pochette à agent	· marques Bermude ...	100 gr	50 à 150 F
veste polaire ou pull	s'ouvrant de haut en bas	· pour la montagne, · pull lui plus lourd	1000 gr	300 F
élastiques	de tente	· pour fixer / solidariser des objets	50 gr	10 F
ficelle	synthétique, 2 m	· de rideau de fenêtre, de camping ...	20 gr	20 F
briquet jetable / allumettes	dans sac étanche	marque Bic ...	10 gr	10 F
médicament	antalgique	Diantalvic	50 gr	~ 400 F

	anti-inflammatoire pays chauds: anti diarrhées anti ballonnement anti spasme anti désordre intestinal restauranteur de flore intestinale pays froid : antibiotique large spectre traitement 7 jours	Voltarène Diarlac Eridan Spasfon Ercéfuryl Augmentin, Clanoclyl... sur ordonnance		
Pansements / compresses	petits pansements, Elastoplaste, compresses alcoolisées et/ou antiseptiques	+ pansements antiampoules (marque Compeed (~ 35 F) )	50 gr	50 à 100 F
alcool pharmaceutique	iodés	· marques Bétadyne ..., · dans petit flacon plastique 20 ml	50 gr	30 F
couverture de survie	petit modèle	· pour accident ou grand froid	20 gr	30 F

Equipement	caractéristiques recommandées	commentaires / raisons	poids	prix
chaussettes	de randonnées légère	· ou 4 ex., pour avoir paire sèche de réserve, · légère, · transpirantes, fibre Coolmax (Double de Thyo...)	50 gr	50 à 80 F
slips	2 à 4 ex.	· avec un élastique solide, ne doit glisser pas	50 gr	50 F
tee-shirts	technique	· sous vêtement absorbant transpiration, · marque Noth Cape (290 F)	300 gr	300 F
chemise	coton (pour les pays chaud) ou laine (pour la montagne)	· avec poches (afin de pouvoir répartir l'argent)	300 gr	200 à 500 F

couteau	suisse	· comme au paragraphe 7	-	-
sacs plastiques	type Ziplock	· comme au paragraphe 7	-	-
boîtes	type Tupperware, plats de petites tailles	· ranger sucre en poudre, café, lait en poudre, sel, aliments secs... éventuellement	50 gr	50 F
aliments	secs, lyophilisés	· soupes et aliments déshydratés, purées (mouseline) ...	?	10 F
barres énergétiques ([6])	comme au paragraphe 4.9	-	-	10 F / boîte
éponge	Scotch Britt	petite	10 gr	10 F
serviettes	rouleau papier	· marque Sopalin...	100 gr	5 F
papier toilette	-	· facilement accessible sur le dessus du sac	50 gr	10 F
lampe de poche	comme au paragraphe 4.9	-	-	-
trousse de couture	aiguille, fils à coudre, petits ciseaux	-	50 gr	10 F
boussole	cf.paragraphe 4.9	-	-	-

Note : en italique, ce qui peut être facultatif :

Équipement	caractéristiques recommandées	commentaires / raisons	poids	prix
altimètre	pour la montagne	· montre altimètre · marques Casio, Sylva, par ex. Huger Futura (Silva)	50 gr 45 gr	800 à 1000 F 890 F (jusqu'à thermomètre)
porte carte	comme au paragraphe 4.9	-	-	-
cartes de la région	au 25 000ème	-	100 gr	50 F
stylo (ou crayon)	-	-	-	-
bloc note	quadrillé, petit	-	50 gr	10 F
guêtres	à lanière	· pour neige ou cendres volcaniques sur les volcans	200 gr	70 à 200 F
nécessaire de toilette	serviette, savon d'hôtel, mini peigne, semi brosse à	· tube dentifrice échantillon gratuit	200 gr	100F

	dent, tube de dentifrice			
chevillère	en bande élastique	· Docteur Gibaud		~ 150 F
Balise de détresse	Argos ou SARSAT-COSPAS	modèles : 1) la Kanad 406 XS de plastimo 3990 F (fréquence 406 MHz, flotte mais n'émet pas dans l'eau (taille 154 x 34 x 70 mm poids 400 gr) 2) la Kanad 406 M qui émet sur 2 fréquences : la 406 MHz la 121,7 MHz fréquence SOS aéronautique internationale. · (chez Discount Marine, 12 rue Lescot ( ?), 92100 BOULOGNE BILLANCOURT, tel : 01 46 20 42 42)		3998 F 5300 F
gants	multicouche (Goretex)	marque RACER ...		
passerelle		ou bonnet		

## 6. Secourisme

### 6.1 Conseils préliminaires

Vous pouvez être amené à vous soigner, ou assister des membres de votre groupe ou même des victimes que vous découvrirez.

Avoir quelques rudiments de secourisme peut être très important en randonnée.

Suivez des cours de secourisme, comme ceux de la Croix Rouge, cela pourra vous être utile (n° 08 36 37 15 15). Ayez une trousse de secours complète (voir § trousse de secours).

Essayer de partir à plusieurs en randonnée, une personne pouvant toujours alors chercher les secours, ou parce que certaines manipulations de blessés ne peuvent être facilement réalisées qu'à plusieurs personnes.

Il y a un certain nombre de règles à respecter en secourisme.

Dès l'accident, il faut :

1. Protéger la victime et les témoins.
2. faire un bilan de la conscience, de la ventilation, de la circulation sanguine et du cadre osseux.
3. Appeler les secours quand c'est possible.
4. Suivre les instructions qui vous seront donnés.

5. Faire éventuellement les manipulations que vous connaissez par des cours de secourismes.
6. Réconforter la victime.
7. Attendre les secours et dégager éventuellement le terrain.

## **6.2 Protéger la victime et les témoins**

Si c'est un accident automobile, signaler l'accident, par des feux, des triangles de signalisation, déplacer les témoins hors de la route, faire garer leur voiture loin de l'accident, afin d'éviter de nouvelles collisions et le risque de renversements des témoins par d'autres voitures.

Ne pas donner à boire.

A cet instant, ne pas déplacer, ni manipuler la victime.

On ne doit le déplacer, sauf si sa survie dépend d'un massage cardiaque, d'un bouche à bouche, d'une PLS, d'une compression en cas d'une hémorragie.

## **6.3 Bilan de la victime**

Vérifier la conscience, la respiration et le pouls.

### **6.3.1 Bilan de la conscience**

Faire parler pour vérifier la conscience. Pincer le bras.

Donner des ordres simples (remuer le doigt...), poser des questions (sur la/les douleur(s) ...).

### **6.3.2 Bilan de la ventilation**

Ecoutez et sentez le souffle de la respiration.

Si la est peau bleu, il y a irrégularité du rythme, de l'amplitude de la ventilation, il y a un sérieux risque d'asphyxie.

### **6.3.3 Bilan de la circulation**

Rechercher l'hémorragie.

Si le pouls est très rapide à 110 ou plus, irrégulier, faible ... il peut y avoir état de choc, ou alerte cardiaque.

### **6.3.4 Bilan du cadre osseux**

Si le blessé est conscient, rechercher s'il n'a pas de douleur au cou ou dans la colonne vertébrale et s'il n'a aucun trouble de la sensibilité, en lui posant des questions. Si oui, on peut soupçonner une fracture de la colonne vertébrale et le blessé ne peut être mobilisable !

On doit rechercher une douleur violente rayonnante autour d'un point localisé, la difficulté à mouvoir un membre, parfois un craquement, le membre déformé et gonflé, la présence possible d'un hématome.

On reconnaît la lésion d'un nerf à la perte de sensibilité et celle d'un vaisseau quand le membre est froid et qu'un hématome grossit à vue d'oeil.

Avant de déplacer le blessé, il faut rechercher systématiquement toutes les lésions.

### **6.3.5 Recherche d'une fracture du crâne**

Rechercher si le blessé a une plaie à la tête, a perdu connaissance, s'il saigne du nez, de l'oreille, de la bouche, si son crâne présente un enfoncement, si le blessé présente une

paralysie, un trouble du comportement, un comas avec manque de sensibilité de la pupille à la lumière.

## 6.4 Appeler les secours

Si vous pouvez appeler les secours,

1. donner votre n° de tel
2. indiquer :
  - le lieu exact de l'accident : commune, rue, étage, massif, site, altitude,
  - signe de reconnaissance, la couleur des habits, du sac, d'un drapeau, d'un parapente ...
  - le chemin et les difficultés d'accès : lignes, arbres ...
  - éventuellement les circonstances de l'accident (parapente, alpinisme ...),
  - le type de contact si le contact avec la victime se fait à distance (contact visuel, radio, voix ...)
  - le nombre des victimes
  - leur état (état de conscience, ventilation, circulation, cadre osseux)
3. conformer vous aux instructions
4. Ne pas raccrocher avant qu'on vous ait donné les instructions à suivre.

La rapidité des secours ou de l'intervention peut être vitale.

Voici quelques moyens possibles pour appeler les secours :

- téléphone portable, le plus rapide. Le téléphone du SAMU sur un portable est le 112
- Radio portable VHF, UHF. La fréquence des parapentistes \_ fréquence FFVL \_ est 143,9875 MHz (valable en France).
- Balise de détresse (style Sarsat-Cospas, en général réglée sur une fréquence précise : 406 Mhz, ou sur la 121,7 MHz fréquence SOS aéronautique internationale.).
- Téléphone chez un habitant ou d'une cabine téléphonique. En France, le n° d'appel du SAMU est le 15, le 18 les pompiers, le 17 la police ou gendarmerie.

Si vous utilisez une balise de détresse (assez coûteuse, prévoir 3900 F minimum, sinon on peut la louer). Ne la déclencher qu'en cas d'accident grave. Des gens ont trop tendance à déclencher dès qu'ils sont perdus, causant des frais importants de recherches des secours pour la sécurité civile.

Certaines balises peuvent se mettre sur la fréquence d'alerte aéronautique internationale (121,7 MHz). Déclencher sur cette fréquence, sans raison grave, peut vous coûter très cher.

On peut se faire repérer soit par un miroir, soit par un feu, une torche, un fumigène, une fusée éclairante (il existe au Vieux Campeur, un ensemble de 9 fusées de repérage avec stylo lanceur pour ~300 F), soit par un drapeau rouge (par exemple du tissu de parapente rouge fluo ultra léger), placé au bout d'un bâton ou d'un piquet de tente, soit par des signes de sémaphores faits avec les bras, ou encore par des caractères SOS de 20 mètres de long et 2 mètres de large minimum, tracés dans la neige. Ou faire le signal SOS en morse avec une lampe : . . . \_ \_ . . . Lever vos deux bras en l'air, en V, signifie une demande d'aide, au contraire, votre bras gauche en l'air, l'autre vers le bas, que vous n'avez besoin de rien.

## 6.5 Manipulations

### 6.5.1 Premières manipulations sur une victime inconsciente :

On maintient la tête légèrement en hauteur. Ne pas laisser la victime sur le dos.

Pratiquer avec une extrême prudence une position latérale de sécurité. Dégrafer le col et la ceinture.

### 6.5.2 position latérale de sécurité ou PLS :

Dégager le bras. Placer la tête en arrière pour dégager les voies respiratoires. Dégager le bras perpendiculairement au corps. S'agenouiller à distance de la victime. Ramenez ce bras au dessus du sauveteur. On tire la victime à distance vers soi en le tenant par la hanche et l'épaule.

On ramène la jambe au dessus et on la replie sur l'autre.

On bascule la tête en arrière, pour éviter qu'elle s'étouffe avec son vomi.

Il est impératif de garder la tête, le cou et le tronc dans le même axe. Pour y parvenir, il faut être plusieurs si possible, et il faut fermement soutenir et déplacer prudemment l'ensemble du corps du blessé.

### 6.5.3 Bouche à bouche :

Pincer son nez, faire deux insufflations de votre bouche vers sa bouche,

Mesurer son pouls, et le nombre de coups. Basculer la tête vers l'arrière, avec 2 doigts sous le menton. Insuffler 15 à 20 fois par mn jusqu'à ce que le blessé respire seul.

### 6.5.4 Bouche à bouche pour les enfants :

Prendre le pouls au niveau du bras. Placer votre bouche sur sa bouche et son nez.

La bouche à bouche doit être rapide (25 à 30 insufflation par mn).

### 6.5.5 massage cardiaque :

Il ne doit être pratiqué que sur un vrai arrêt cardiaque.

2 insufflations d'abord. Il faut dénuder le thorax. Il se pratique sur le milieu de la moitié basse du thorax, bras tendus, 5 cm, avec des gestes vigoureux et précis. La victime est étendue sur un plan dur. Il faut 15 massages énergiques au moins, alternés par 2 insufflations, 60 massages par minutes.

C'est le poids du corps qui fait le massage. Les bras du sauveteur ne doivent pas plier.

### 6.5.6 Points de compression :

endroit	Point de compression
à la jambe	compression de l'artère fémorale avec poing fermé sur l'aîne, en se servant du poids du corps (côté du col du fémur).
au bras	compresser l'artère sous la clavicule.
au cou	appuyer sur la colonne vertébrale ou/et au bas du cou (carotide).

Il faut calmer le blessé.

## **6.6 Les ampoules : causes et traitement**

Les ampoules sont en général causées :

- a) par le frottement, de la plante du pied au fond de la chaussures trop larges,
- b) par des chaussettes trop fines ou non adaptées à la randonnée,
- c) par l'humidité \_ entrée d'eau, trop forte transpiration \_, ramollissant la fine peau du pied.

Ne pas percer l'ampoule.

Dès qu'une douleur se fait sentir, n'attendez pas. Traiter votre début d'ampoule rapidement. La désinfecter avec une compresse stérile. Y apposer un petit pansement rapidement. Si possible un pansement anti ampoule (Compeed). N'apposer qu'un seul pansement, afin d'éviter de faire une petite boule sous votre pied pouvant déséquilibrer votre marche et risquant alors de provoquer une ampoule à un autre endroit.

Essayez même si cela n'est pas facile, de continuer ensuite de marcher à plat, régulièrement.

Coupez vous régulièrement les ongles de pieds ce qui évitera aussi d'autres blessures au niveau des pieds.

## **6.7 Ecchymoses, bleus**

Placer un sac rempli de glace sur le bleu.

## **6.8 Pincement de doigt**

Faire couler de l'eau dessus, et le frotter.

## **6.9 Crampes**

Etirer le muscle dans le sens inverse de la contraction. Consommer du sel ou de l'eau salée.

## **6.10 Echardes**

Enlever l'écharde avec la pince à épilée stérilisée. Désinfecter. (Vacciner contre le tétanos chez le premier médecin rencontré, si l'écharde est importante). Attention aux échardes, lors du coupage ou du ramassage du bois, aux chardons, ronces, plantes épineuses ...

## **6.11 Les moustiques**

Un produit spray anti moustique peut être utile. Une randonnée peut être gâchée par ces insectes. Attention les coupes vents, les parkas, les anoraks, les vêtements Gore Tex, ne protègent pas des moustiques, donc appliquez la crème anti moustique sur toutes les parties du corps.

Si vous êtes piqué, ne pas gratter. Il existe un petit appareil qui diminue l'irritation par applications d'une quinzaine de petites décharges piézo-électrique sur la boursouffure (MoustiClick vendu en pharmacie... ~70 F) ou bien des appareils chauffant à 60 °C la piqûre (Therapik ~140 F) ou encore des crèmes apaisantes (After Pik ~40 F, Apaisyl, crème Marie Rose ...).

## **6.12 Les sangsues**

Appliquer le bout d'une cigarette allumée ou le tison d'une braise sur la sangsue. Elle se détachera immédiatement.

## 6.13 Les piqûres de guêpes

Retirez le dard, désinfecter la plaie.

Si la personne est allergique, n'attendez surtout pas.

La protéine du venin de la guêpe est détruite par la chaleur. Il existe des petits appareils qui permettent de dégivrer la serrure de votre portière de voiture, l'hivers, ou il existe d'autres adaptés qui chauffent la peau à 60 °C (ThermoPik...) ou qui applique des décharges pizzo-électriques (Mousti Clic). Appliquer la partie brûlante à distance sur la partie piquée. Ou bien utiliser le bout d'une cigarette ou le tison d'une braise sans vous brûler ou brûler la personne. Ou frotter la piqûre avec du vinaigre.

En cas de piqûres multiples ou dans la gorge, si la personne est allergique, appelez immédiatement les secours et conduire le blessé à l'hôpital.

## 6.14 Le traitement des entorses

Si vous vous tordez une cheville, et que cette torsion est douloureuse, et que votre cheville gonfle ensuite même légèrement et reste douloureuse, il y faut craindre que vous n'ayez une entorse. Il ne faut surtout pas attendre, pour éviter le risque d'aggraver cette entorse qui peut devenir invalidante. Il faut toujours la considérer comme un accident invalidant.

Pour la traiter, il faut :

- 1) d'abord reposer la cheville, ne plus poser le pied sur le sol, si possible.
  - 2) traiter tout le pied avec une crème anti-inflammatoire - Kétum, Voltarène, Avibon ... ou a défaut par des comprimés anti-inflammatoires couplés avec des médicaments rétablissant la flore intestinale \_ Ercéfuryl ...
  - 3) entourer la cheville d'un épais bandage ne la serrant pas trop, ou mieux d'une chevillère style Docteur Gibaud ... si vous avez eu la prudence d'en emporter une lors de votre randonnée.
- Une chevillère est un bande de tissus caoutchouté, d'une forme particulière, où vous glissez votre pied et qui le maintient fermement.
- 4) redescendre lentement et prudemment la pente, si vous êtes en montagne. Et écourter votre randonnée.
  - 5) soumettre votre cheville à un repos absolu, en conservant au pied la chevillère, au moins 15 jours.

## 6.15 Les petites blessures

Pour le nettoyage d'une petite plaie, retirer votre montre, laver vos main au savon (de Marseille) ou les désinfecter avec un produit désinfectant. Faites mousser le savon.

Nettoyer la plaie avec de l'eau propre puis avec le savon, puis avec un désinfectant en nettoyant circulairement vers l'extérieur de la plaie.

Puis appliquer un compresse antiseptique ou un spray antiseptique

Fixer la compresse avec un sparadrap.

## 6.16 Escarbille dans l'oeil

Retourner la paupière avec une allumette puis enlever le corps étranger avec le coin d'une compresse ou d'un tissu propre.

## **6.17 Saignement de nez**

S'asseoir tête penchée vers l'avant et pincer la narine et respirer par la bouche.

S'il est consécutif à un choc violent, il peut s'agir d'une fracture, se rendre aux urgences.

## **6.18 Blessures et plaies importantes**

Il y a souvent des risques d'hémorragie.

Coucher la victime. Faire le point de compression correspondant s'il y a hémorragie.

S'il y a des fragment de verre, de pierre, ou de tôle importants, laisser l'objet en place.

En cas d'amputation du doigt, placer ce dernier dans un chiffon propre, puis dans un sac étanche, puis dans la glace, afin de l'apporter tout de suite au chirurgien.

## **6.19 Les morsures d'animaux non venimeux**

Vous êtes fait mordre par un animal non venimeux voire reptile non venimeux \_ couleuvre, .. lézard ... \_, désinfecter immédiatement la plaie avec un alcool iodé ou un antiseptique. Faites un bandage.

Dans certaines régions, les animaux sont dangereux et les morsures graves, pouvant provoquer hémorragie, et de graves infections.

## **6.20 Les morsures d'animaux venimeux**

Ces morsures peuvent être très graves, voire mortelles. Renseignez vous sur les animaux dangereux de la région traversée (serpents, lézards, araignées, scorpions, ...). Regarder devant vous, soyez prudent. En général ces animaux n'attaquent pas sauf s'ils se sentent menacés. Si vous les voyez n'approcher pas, reculer sans panique, calmement.

Si une personne est piquée, allonger là. Il faut éviter qu'elle marche. Tenter d'aspirer le venin se révèle peu efficace et les outils style Aspivenin sont aussi d'une efficacité contestable. Appelez immédiatement les secours. Surveiller la ventilation et le pouls.

Sinon, utilisez tous les astuces ou trucs de secourisme, pour transporter la personne \_ chaise humaine avec deux personnes, ou bien utiliser une autre personne comme béquille, ou éventuellement fabriquer un brancard si vous le pouvez (avec la tente etc...).

Un point de compression au dessus de l'endroit piqué n'est pas non plus toujours très efficace.

Il faut surtout transporter la personne à un hôpital le plus proche, sans qu'elle ne fasse d'efforts physique.

Si vous achetez du sérum anti venin, sachez qu'il peut être conservé au frais dans votre sac à dos, une quinzaine de jours, mais ensuite doit être jeté. Il n'est pas toujours nécessaire de le conserver dans un Thermos à 5 ou 10 ° C. Ce sont des produits à utiliser avec précaution, il faut savoir faire l'injection de ces produits.

Dans certaines tribus natives, il est souvent pratiqué la consommation de la chair crue du serpent qui vient de vous piquer et que vous avez tué, afin de bénéficier de l'antidote contenu dans le serpent.

On peut utiliser avec énormément de précautions ces sérum ou pour certains venins des anticoagulants. Attention aux risques d'interactions médicamenteuses graves, lorsqu'on emploie ces substances.

## **6.21 L'alerte cardiaque**

La personne se plaint soudainement des violentes douleurs thoraciques oppressantes. Elle est pâle, en sueur, son pouls bat très vite, par exemple à plus de 110 pulsations par minutes (prendre son pouls sur l'artère carotide au niveau du cou).

Dégrafer son col et sa ceinture. Lui poser des questions sur son traitement médicamenteux. L'allonger, et appeler les secours. Surveillez son pouls.

Si le coeur s'arrête, pratiquer le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours.

## **6.22 Electrocutation**

Couper le disjoncteur général de la maison. Sinon, isoler vous avec une planche, du bois, des gants, des sabots etc ... et éloigner de vous et de la victime le câble électrique.

Si c'est un câble à haute tension, alerter EDF.

Quand le blessé est isolé du courant, le secourir, en libérant les voies aériennes, en pratiquant le bouche à bouche, le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours.

## **6.23 L'insolation**

Dégrafer les vêtements de la personne et la mettre à l'ombre au repos immédiatement.

La mettre en PLS et surveiller son pouls. Ne pas la couvrir !

Refroidir la personne (douche tiède), lui faire boire beaucoup d'eau si elle est consciente.

## **6.24 Le mal des montagnes**

Il survient à plus de 3000 mètres, quelques heures après avoir atteint cette altitude. Il se caractérise par une inappétence, des nausées, des maux de tête, voire des étourdissements, des vertiges, une fatigue, des insomnies. 30 % des gens sont touchés par ce mal à 3000 mètres et 50 % à 4500 mètres. Ce sont les mêmes symptômes qu'avec une fatigue physique forte et une alimentation insuffisante.

La forme grave \_ oedème \_ peut être mortelle. En cas d'oedème pulmonaire, il y a une grande difficulté respiratoire, une toux sèche avec râles, une sensation d'oppression thoracique.

En cas d'oedème cérébral, il y a un très fort mal de tête résistant aux analgésiques. Il y a vomissements, incoordination et difficulté à marcher, voire un comas.

Une forte réduction du débit urinaire est signe d'une aggravation.

Pour le prévenir, il faut marcher lentement au dessus de 3000 mètres et monter à pied.

Si on monte en remontée mécanique, alors il vaut mieux d'abord passer une nuit à moyenne altitude.

Il ne faut pas prendre de somnifère, ni d'alcool. Il faut boire 1,5 litres d'eaux par jour et s'alimenter régulièrement.

On conseille de redescendre si cela ne s'améliore pas. On note souvent une amélioration avec une perte d'altitude de seulement 500 mètres. La décision de redescendre doit être prudente en fonction la difficulté de la descente et du parcours.

## **6.25 L'hypothermie et les grands froids**

Il faut une bonne aération des vêtements pour éviter transpiration et humidité intérieure source de refroidissement rapide. Il faut des sous-vêtements multicouches.

Creuser un espace dans un banc de neige pour faire un abri, et avec grand couteau, bloquer l'entrée avec des blocs de neige.

En Arctique, en cas de naufrage en mer, rechercher les Icebergs de peu de hauteur (tabulaires) et non les hauts Icebergs isolés.

Une personne en hypothermie, suite à accident \_ cas d'une chute dans une eau glacée \_ aura sa température corporelle très basse, parfois en dessous de 30 °C. Elle aura continuellement des grelottements. Il ne faut pas attendre. Même quand les heures qui suivent la personne semble aller mieux, le pronostic peut être défavorable, et elle peut mourir soudainement d'un arrêt cardiaque.

pour traiter une personne en hypothermie, si vous le pouvez, faites lui bain chaud, faites un séchage énergique avec une serviette rugueuse puis la placer sous les couvertures ou à défaut sous la couverture de survie.

## **6.26 gelures**

En cas d'engelures, réchauffer lentement ses doigts avec son propre corps, en les plaçant sur le ventre ou sur ses parties génitales. Se réchauffer progressivement avec un réchaud ou une bougie.

Eviter les écarts importants, tels tremper dans l'eau chaude les extrémités gelées.

Puis appliquer compresses sulfamidées et acide borique. Enfin quand le danger est passé, applique de la vaseline.

Pour prévenir les gelures, remuer les doigts quand vous ressentez des picotements.

## **6.27 Cécité des neiges**

Pour éviter la cécité des neiges, mettre des lunettes de skieurs, des lunettes de carton, ou tissus, ou des billets de banque, sinon ensuite appliquer des compresses froides et donner de l'aspirine ou un autre antalgique.

## **6.28 Les brûlures**

### **6.28.1 brûlure par chauffage, feux**

Si c'est une simple rougeur, l'arroser rapidement abondamment d'eau fraîche mais pas trop froide, pendant au moins 5 mn minimum pour le refroidir. En cas de cloques, ou de carbonisation de la peau, ne pas chercher à déshabiller la victime, envelopper la d'un couverture (survie...) pour le transport. La rapidité des secours est importante.

### **6.28.2 brûlure chimique**

Enlever les vêtements d'abord.

Pour les faibles blessures (simple rougeur), appliquer ensuite de la crème Biafine.

Rincer les yeux abondamment à l'eau claire s'il ont été touché.

## **6.29 Les asphyxies et étouffements**

### **6.29.1 étouffements**

Dégager la langue du fond de la gorge, avec votre doigt.

### **6.29.2 Asphyxie par objet**

Etant placé par derrière la victime, entourer la de vos deux bras,

vos deux poings placés dans le creux de son estomac. Tirer vos deux bras d'un coup sec et violent par derrière.

### **6.29.3 Intoxication par les fumées**

Pour extraire une personne d'une pièce enfumée, la saisir aux deux chevilles et la traîner rapidement jusqu'à la zone protégée. S'il y a un obstacle comme un escalier, soulever la personne prudemment par derrière, croiser ses bras, saisir sa poignée gauche avec votre main droite, et sa poignée droite avec votre main gauche et entraîner là dans la zone.

Ensuite pour la déposer en l'accompagnant doucement jusqu'au sol, tout en maintenant sa tête (pour ne pas risquer de la laisser tomber).

## **6.30 Les intoxications, empoisonnements par ingestions**

Ne pas faire boire ou faire vomir.

Eloigner le produit.

Faire parler pour vérifier la conscience.

Basculer la tête en arrière, vérifier la respiration, PLS

Appeler les secours (le 15, le 18, le centre antipoison local), vérifier le pouls

## **6.31 Les hémorragies**

### **6.31.1 Hémorragie externe**

Faire le point de compression correspondant à la partie du corps qui a une hémorragie.

Ne jamais faire de garrot, sauf si le point de compression n'arrête pas l'hémorragie.

### **6.31.2 Hémorragie interne**

Le blessé n'a aucune blessure visible, mais son pouls devient progressivement très faible, rapide. Il a froid, soif et est choqué. Il faut l'évacuer d'urgence. Dans l'attente de secours, il faut l'allonger, lui soulever les jambes, le réchauffer (couverture..), ne pas lui donner à boire.

### **6.31.3 Faire un garrot**

Il ne doit être pratiqué qu'en dernier recours (risque de gangrène) si le point de compression n'a pas marché ou si le blessé est seul face à plusieurs blessés. Il faut utiliser des liens assez larges \_ écharpe, cravate ... et éviter les ficelles et élastiques qui cisaille le membre. Ensuite, il ne faut pas desserrer le garrot tant que les secours ne sont pas arrivés.

## **6.32 Les fractures**

### **6.32.1 Immobilisation**

La fracture est souvent une douleur centrée en un point et allant en se diffusant.

Si la victime a ressenti une violente douleur et un craquement, elle a sûrement une fracture.

Ne pas déplacer la personne si l'on a un doute de fracture de la colonne vertébrale.

Sinon, la basculer très lentement en position latérale de sécurité, en conservant l'axe, tête, cou, tronc.

Immobiliser le membre, de la victime avec des magazines, du bois, une ceinture, une cravate etc...

Maintenir le bras, avec un tee-shirt , une chemise ou un bandage sommaire, ou un foulard ou un grand carré de tissu.

### **6.32.2 fabrication d'une attelle**

Placer le tapis de sol (matelas mousse), un journal, des branchages, les piquets de tentes ou de skis, les skis ... le long du membre à immobiliser, placer entre le membre et l'attelle des tissus de rembourrage, entourer l'attelles et le membre, des liens solidarissant l'ensemble. Un carré de matelas mousse enroulé autour du membre peut servir d'attelle.

La fracture ouverture avec les muscle et la peau déchirée, autour de la fracture est toujours très grave, car il y a risque de gangrène et de tétanos.

## **6.33 les blessures à la tête, les fractures du crânes**

Placer le blessé en PLS ... appeler les secours. Si le blessé présente une paralysie, un trouble du comportement, un comas, avec manque de sensibilité de la pupille à la lumière le signaler aux SAMU.

### **6.34 les comas**

coma profond :

Les pupilles ne réagissent plus à la lumière d'une lampe torche même d'un seul côté, c'est très grave, c'est un coma profond.

Conscience : parler, pincer le bras

## **6.35 Attente des secours**

Réconforter la victime, par un sourire, une main rassurante ...

En cas de massage cardiaque, ne pas l'arrêter jusqu'à l'arrivée des secours.

En cas d'une intervention héliportée, libérer l'espace aériens des parapentistes sur 800 mètres, affaler les voiles de parapentes.

Guider les secours (lampe, geste, fusées, drapeaux ...).

## **6.36 Transport du blessé**

Si le blessé ne peut marcher, faire un effort, mais est transportable et que vous ne pouvez recevoir de secours, vous pouvez adoptez plusieurs stratégie pour transporter le blessé.

Une technique est celle du brancard humain. Le blessé est orienté vers l'avant, dans le sens de la marche. Une autre personne, elle aussi tournée vers l'avant, tient, avec ses deux bras, l'arrière de chaque genou du blessé. Une autre personne derrière, regardant vers l'avant, tient, avec ses bras, les deux aisselles du blessé.

Une autre technique est la chaise humaine. Deux personnes se tiennent mutuellement leurs deux mains, de façon croisée, afin de constituer un siège sur lequel le blessé s'assoira.

Ou bien, s'il est possible que le blessé se tienne debout, qu'il prenne appui sur une autre personne. Le bras du blessé entoure l'épaule de la personne servant de béquille humaine, sur laquelle il décharge son poids.

On peut réaliser un brancard avec deux bouts de bois assez longs et solides, ou deux fois 2 bâtons de skis, qui passent à travers les manches de vestes servant de toile du brancard.

On peut encore réaliser un brancard avec des planches, une porte démontée etc....

Le plus rapide pour redescendre une personne est encore l'utilisation d'une bête de bât : cheval, mulet, âne, chameau, dromadaire, lama ...

Dans une forte descente, afin que le blessé ne glisse pas en avant, le blessé, cette fois tourné dans le sens opposé à la descente, pourra se ramponner, à deux mains, à une corde, passée de chaque côté, sous la queue de l'animal.

## 7. Autres randonnées

On peut aussi effectuer des randonnées à thèmes plus précis, thèmes naturalistes : botaniques. Prévoir dans l'équipement l'herbier, la loupe...

Elles peuvent être à vocation géologique. Prévoir alors dans l'équipement le marteau de géologue, voire la rivelaïne, la piochette ou le marteau de couvreur pour les roches sédimentaires, des sacs plastiques solides type Ziplock .... Dans une randonnée, on doit faire attention au poids transporté, car les roches sont lourdes.

Elles peuvent être à vocation zoologique. Il faut prévoir que les affûts peuvent être très longs. Ces derniers sont faits en général proches des terriers, pour les animaux à terriers. Sinon, il est plus facile d'observer un animal de loin aux jumelles.

Par ailleurs, il faut toujours remonter contre le vent vers l'animal et se dissimuler. On peut choisir sur un point d'observation situé bien au dessus l'animal, comme dans le cas de l'observation des chamois.

L'équipement préconisé sera constitué des jumelles, de l'appareil photo, d'un carnet de note et d'observation, qui servira à faire tels ou tels dessins, à décrire des caractéristiques des espèces observés, la date et le lieu de l'observation ... On pourra aussi prélever des os de crânes de petits animaux ... si l'on en trouve.

Elles pourront aussi être à vocations ou orientation, écologiques, historiques, architecturales, montagne (alpinisme, escalade), ornithologiques... Dans ce dernier cas, l'équipement emporter comprendra par exemple des jumelles, un/des appareil(s) photo, un guide sur les oiseaux rencontré, un carnet de note, éventuellement un enregistreur de son pour les chants (si vous pouvez le louer, vous le faire prêter, ou si vous avez les moyens d'investir 10000F pour l'acheter)...

Sinon, vous pouvez agrémenter votre randonnées, en vous intéressant à tout ce qui peut être rencontré : coutumes, folklore, chants, musiques ...

Il existe d'autres types de randonnées sportives, non strictement pédestres : VTT, kayak, kayak de mer, canoë, vol libre (vol libre bivouac réservé aux libéristes \_ deltistes, parapentistes...\_ de haut niveau...), escalade pure. S'adresser aux fédérations sportives correspondantes ...

## 8. Conclusion

En espérant que ces conseils, amélioreront le confort et la sécurité de votre randonnée, et vous éviteront de désagréables surprises.

N'hésiter pas à m'envoyer toutes vos suggestions ... Quelqu'elles soient. Elles seront toujours les bienvenues pour améliorer ce guide.

Bonne chance ... et bonne route.

## 9. Bibliographie

[1] Randonnée, mode d'emploi, Hugh Mc Manners, Editions du Sport, 26 rue Fontaine, 75009 PARIS, tel: 01.49.70.15.55. un livre très complet, remarquable, facile et agréable de lecture, peu coûteux environ 80 F.

[2] Mains Habiles, Albert Boekholt, Presses d'Ile de France, 1950. (comment réaliser du mobilier de camp, des abris, ...) , épuisé.

## 10. Annexes

### 10.1 Autres situations d'urgence

#### 10.1.1 Eruption volcanique non prévue

Suivez les consignes des autorités. Quitter les lieux le plus rapidement possible. Eventuellement, protéger vos poumons des cendres, avec un mouchoir mouillé sur le nez.

#### 10.1.2 Tremblements de terre

Eloignez-vous le plus vite possible de toute habitation (rejoignez tout terrain vagues). Sinon réfugiez vous sous une table ou un lit.

#### 10.1.3 Incendies

Eloignez vous du bâtiment en feux. Sinon, calfeutrer la pièces \_ fenêtre et porte \_ de chiffons imbibés d'eau, et arroser les portes, derrières lesquelles se trouvent le feu. Appelez à l'aide (pompier...) si le téléphone fonctionne encore.

Couvrez vous le nez, d'un chiffon imbibé d'eau. Attendez les pompiers ou l'aide.

#### 10.1.4 Risque d'explosion

En cas de risque d'explosion \_ accident d'automobile, d'avion, \_ n'emportez rien et courez le plus vite possible, si vous pouvez, pour vous mettre à couvert.

---

[1] Passe Montagne, 95 et 102 avenue Denfert-Rochereau, 75014 Paris, tel : 01 43 22 24 24, métro Denfert-Rochereau.

[2] Bombe BearGuard vendu au Canada par BodyGuard Canada LLC, PO BOX 50925, Scottsdale, AZ 85261, Canada, ou par Aegis Marketing Group Inc., Vancouver, B.C. V5L, 1H4. Ou bombe « Counter Assault » chez Margo Supplies, Ltd., Site 20, Box 11, RR6, CALGARY, Alberta P2M 4L5, Canada ou encore à la Cordée 2159 Ste Catherine Est, Montréal, (métro papineau) tel : (514)524-1106.

[3] Les Amis de la Nature, 197 rue Championnet, 75018 PARIS, tel : 01 46 27 53 56

[4] Club Alpin Français, 24 avenue Laumière, 75019 PARIS ; 01 53 72 88 00

[ftnref5](#)([5]) Ne jamais le laver ! sinon on perdrait définitivement les propriétés isolantes \_ isothermes \_ de la pluie d'oie ...

[ftnref6](#)([6]) il existe à l'Abbaye notre Dame des Dombes, des paquets de 1 kg de pâtes de fruits constitués de viandes séchés et de miels environ 150 F le Kg, Abbaye des Dombes, 01300 LE PLANTEY, 04.74.98.14.40.