



Sortie en montagne

Ça se prépare

«Certes le risque zéro n'existe pas mais avec un peu de méthode et beaucoup de préparation les risques sont largement maîtrisés», explique Bob Ciron guide de montagne qui nous fait part de son expérience.



© Cret - R. Ciron
CARTE ET BOUSSE, POUR VÉRIFIER ITINÉRAIRE ET MORPHOLOGIE DU TERRAIN.

Un peu de méthode

Ce qui me frappe, c'est le nombre d'accidents survenu du fait de vacanciers en quête de sensations fortes. La montagne, surtout l'hiver, n'est pas sans danger. En tant que guide, pourtant, il n'y a guère que 2 à 5 jours dans l'hiver où il me semble déraisonnable de randonner. Avec un minimum de méthode, une connaissance du terrain et de l'histoire de la neige, il m'arrive rarement de renoncer à sortir à ski ou en raquette. Une réflexion rigoureuse est garante d'un niveau de risque très faible. Or, s'il est vrai que le garde d'un Parc national connaît les mêmes réalités que les nôtres, il possède également les mêmes atouts, mieux, n'est pas soumis à certaines pressions notamment celle d'un client désireux d'atteindre un sommet ou une crête. La méthode du 3X3 (cf. encadré), lui offrira une procédure cohérente et éprouvée d'une réflexion en trois étapes.

La première étape est primordiale. En effet, si les analyses faites lors de la préparation s'avèrent justes, les deux phases suivantes, consistant à corriger les hypothèses de départ, n'en seront que plus aisées. Néanmoins, savoir renoncer ou modifier ses plans lors des étapes 2 et 3 est presque aussi important. La préparation, c'est-à-dire les décisions définitives se prennent la veille du départ. Après lecture du Bulletin d'estimation des risques d'avalanches (Bera) et de la météo, il conviendra de compléter le tableau des conditions de la montagne en tenant compte de ses propres observations ou de l'avis d'amis récemment sortis. L'utilité d'un tel tableau étant de finaliser son itinéraire ou de voir si la sortie prévue de longue date est adaptée aux conditions. Un risque d'avalanche de niveau 3 ou 4 n'est pas une contre-indication de sortie. En effet, celui-ci ne peut

exister qu'au-dessus d'une certaine altitude ou sur des versants bien définis. L'itinéraire peut aussi n'emprunter que des pentes raisonnables, 25° d'inclinaison est la limite admise pour un départ de coulées (attention aux pentes dominant l'itinéraire). La maîtrise de la lecture de la carte et des formes du relief est essentielle à ce niveau. Le plus important est fait. Achever ses préparatifs passe maintenant par le bouclage du sac. Il est entendu que ne pas se surcharger constitue un facteur de sécurité, à condition cependant de posséder le matériel nécessaire. Outre vêtements chauds, veste et surpantalon imperméables, gants, bonnet et lunettes de soleil chacun doit avoir un Arva (cf. encadré) mais aussi pelle et sonde. Rappelons que 95 % des victimes d'avalanches dégagées en moins d'un quart d'heure sont vivantes. Ce pourcentage

Documentation



LA SÉCURITÉ DES ANIMATIONS NATURE. Un peu encombrant mais sacrément bien pensé, ce classeur permet de préparer en toute rigueur et sérénité les animations pédagogiques.

«Nous avons pensé que les milliers de sorties nature, organisées chaque année sans incident, constituent une somme d'expériences permettant de prévenir la grande majorité des risques», explique Pierre Beaudouin, président de la Fédération Rhône-Alpes de protection de la nature. Pour s'organiser, anticiper, réagir, le contenu du classeur propose, une charte, un guide pratique ainsi qu'un livret de terrain. La méthodologie est complétée par une fiche de préparation d'animation et comprend notamment un volet estimation des risques. Morsure de vipère, hypoglycémie, entorse, brûlure, pharmacie, météo... Le livret de terrain (56 pages) répond aux questions usuelles liées à la sécurité.

>>> Le classeur (paru en 1998) est disponible à la Frapna (Fédération Rhône Alpes de protection de la nature) • 32, rue Sainte Hélène, 69002 Lyon • Tél.: 04 78 85 98 98
Le classeur: 30,49 €
Le livret de terrain 3,05 €

chute brutalement au-delà des 15 minutes fatidiques. L'Arva n'a pas de sens si une heure est nécessaire, faute de pelle, pour dégager un copain. On n'oubliera jamais, non plus, boussole, altimètre et carte au 1/25000° du secteur, même si l'on connaît parfaitement le terrain.

Risque d'avalanche et orientation

Il y a trois ans, au pic Blanc du Galibier, un accident grave (4 morts) aurait dû être évité. Là, dans un brouillard épais, un groupe, dérivant de 90°, a quitté l'itinéraire classique et sans danger pour s'engager dans une pente raide et instable. Par visibilité nulle, même une personne familière des lieux peut faire la même erreur suite à une mauvaise trace ou à des impressions visuelles toujours erronées. Seule la navigation aux instruments apporte des certitudes. L'interaction neige instable - visibilité réduite constitue une conjoncture très dangereuse, c'est un cas où il faut savoir renoncer. L'utilisation du GPS apporte un plus indéniable dans la localisation, même s'il ne dispense pas de maîtriser les méthodes d'orientation classiques.

Le dévissage, un danger trop souvent négligé

Et puis, parmi d'autres dangers qui guettent le randonneur hivernal: le risque de dévissage. Celui-ci est trop souvent négligé, assez souvent d'ailleurs pour rappeler qu'en cas de neige dure, il n'est pas vain de poser une main courante à la descente. De même, choisir de gravir une pente raide à pied, plutôt qu'à

●●● suite page 10

Bulletin d'estimation des risques d'avalanche

Ce bulletin quotidien (Bera), édité par Météo France dans tous les départements de montagne, contient des informations sur les conditions d'enneigement, la stabilité du manteau neigeux et les risques d'avalanche estimés à l'aide d'une échelle européenne allant de 1 (risque faible) à 5 (risque généralisé). Ces renseignements sont donnés par massif et modulés en fonction de l'orientation des pentes et de l'altitude. Comme le précise Météo France, l'objectif de ces bulletins n'est ni d'autoriser ni d'interdire la montagne mais de permettre à chacun d'adapter son comportement en fonction des risques. C'est une aide à la décision essentielle. >>> Il est consultable: par téléphone au 08926802 + n° du département • par minitel: 3615 meteo + n° du département • par internet: www.meteo.fr

En cage!

«En cage l'insecte qui pique, en cage l'animal qui mord...»

Dans les espaces protégés, nos métiers combinent un ensemble très large de compétences. Or l'élévation des qualifications exigées au titre de la sécurité fait courir le risque d'une spécialisation grandissante. En juxtaposant des spécialistes qui ne peuvent se remplacer, elle remet largement en cause la polyvalence indispensable au bon fonctionnement des équipes. Ce processus pourrait même amputer la richesse des métiers; richesse qui repose sur la diversité de leur contenu. Bientôt, pour assurer l'ensemble de ses prérogatives, le garde/moniteur ne devra-t-il pas être, tout à la fois, guide accompagnateur, plongeur professionnel, chef de chantier, capitaine au bornage, enseignant diplômé, bûcheron, conducteur d'engin, policier de la nature, menuisier...?

L'autre effet pervers résulte de l'exigence de sécurité des pratiquants/visiteurs des espaces naturels. Quel responsable n'a pas dû faire face au dilemme de l'installation d'un garde-corps en abord d'un sentier de falaise, d'un escalier glissant dans un édifice ancien? Lequel n'a pas été confronté au choix de mettre la nature en cage pour ne pas y être mis lui-même. En cage l'insecte qui pique, en cage l'animal qui mord, on comble le trou, on arase la pente...? Le gestionnaire d'espace naturel est confronté à des paramètres contradictoires. D'un côté la nature en constante évolution, de l'autre la société en recherche permanente d'équilibre. Or l'instabilité est facteur de risque, il n'existe pas de sécurité absolue. Une nature sauvegardée doit garder une partie de ses traits. ■

NICOLAS GÉRARDIN
PARC NATUREL DE PORT-CROS



© Cret - R. Ciron

Sortie en montagne
Ça se prépare



ski ou à raquette peut éviter bien des conversions acrobatiques et par là même, une chute grave à des compagnons moins expérimentés. On notera d'ailleurs que la méthode du 3X3 prend nettement en compte cette dimension humaine, tout simplement parce qu'elle est fondamentale. Et la corde direz-vous? Si elle n'est pas indispensable dans une sortie hivernale, il vaut mieux se poser la question de son utilité lors des préparatifs. Se poser la question lors des préparatifs. Voilà la phrase clé, d'ailleurs s'il n'y avait qu'une chose à retenir cela serait celle-là: réfléchir avant d'agir. ■

BOB CIRON - CRET
EMMANUEL THEVENIN - ATEN



© Cret - R. Ciron

Arva et ABS
Sac à dos à Airbag

Le port systématique d'un Arva (Appareil de recherche des victimes en avalanche) par tous les participants à une sortie hivernale est passé dans les mœurs. Émettant un signal hertzien, l'Arva permet, en mode réception, de retrouver des compagnons enfouis dans une avalanche en l'espace de 5 à 10 minutes. À condition toutefois d'être bien entraîné à son utilisation et sachant qu'un secours extérieur arrive au plus vite en 45 minutes, l'intérêt de cet appareil ne se discute plus. Une dizaine d'Arva existe sur le marché et le choix n'est pas facile. Tous présentent des avantages et des inconvénients. Certains modèles s'appuient sur le bon vieux signal analogique, d'autres sur une technologie numérique. Une majorité de professionnels de la montagne préfère à ce jour la première solution. Principalement parce que le signal analogique est transmis instantanément, au contraire du signal numérique transcrit avec un décalage d'une demie seconde. Or, ce petit retard ajouté au stress peut perturber sérieusement sa perception des choses. Il faut tout de même souligner que les appareils analogiques ont une meilleure portée maximale (de l'ordre de 80 m). Il convient de les choisir avec des diodes directionnelles. Mais qu'elle peut être la protection d'un agent sortant seul, voir à deux? Si l'on excepte quelques gadgets sans intérêt il faut être clair: il n'y a à ce jour qu'une réponse: le sac à dos ABS. En cas d'avalanche une poignée style parachute, déclenche le gonflement de deux airbags de 75 litres chacun sur les côtés du sac faisant flotter la victime et lui évitant d'être enfouie. Les statistiques de survie disponibles sont excellentes pour ce type de matériel dans la mesure où l'on n'est pas précipité sur des arbres ou des rochers. ■

>>> Bob Ciron • Cret • Centre régional et européen du tourisme de Briançon • Tél.: 0492212733 • bobciron@wanadoo.fr
Bernard Commandre • GIP - Aten • Tél.: 0467043029

Méthodologie

La méthode du 3X3, n'a rien de très innovant car nombre de montagnards, plus ou moins intuitivement, suivent déjà cette procédure de réflexion. Cependant, le fait de la formaliser permet d'être plus rigoureux et surtout de ne rien négliger. La démarche est présentée sous forme d'un tableau à double entrée qui focalise l'attention sur trois moments clés de la sortie: la préparation, le départ, la présence dans la pente. Chacun de ces instants est alors croisé avec trois aléas d'une course en montagne: le terrain, les conditions, les hommes (ce troisième aspect est souvent négligé, et occasionne beaucoup de déconvenues). De cette approche croisée naît alors une série de questions auxquelles, il convient d'apporter une réponse avant le départ. ■

PRÉPARATION de la course avec alternatives ou retraites éventuelles

Terrain
Moyens:
- topos
- cartes
- par connaissances

Conditions
Moyens:
- météo
- BRA
- «experts» locaux ou personnes de confiance

Hommes
Qui vient?
Avec quelle forme?
Avec quelle expérience
Avec quel matériel?
Réglage du matériel?

DÉPART: Observation au moment de chausser

Ma représentation du terrain est-elle juste?
Y a-t-il des traces?
Sont-elles adaptées au terrain et aux conditions?

Comparer avec préparation:
Vent dans la nuit?
Météo?
Hauteur de neige fraîche et conformité avec les prévisions?...

Participants non prévus?
Équipements adaptés?
Forme physique?
Contrôle Arva.

DANS LA PENTE: Réévaluation des différents paramètres

L'inclinaison de la pente est-elle conforme aux prévisions?
Y a-t-il des pentes raides au-dessus de l'itinéraire projeté?
Proximité de la crête?

Accumulations de neige?
Réchauffement plus ou moins rapide?
Visibilité, évolution du ciel?...

Fatigue?
Observation de la technique de chacun

«Levez la tête...»

>>> Stéphane Lamulle

Depuis le temps qu'il reçoit des stagiaires, le directeur de la maison familiale rurale d'Aillevilliers met l'accent sur la rigueur. Mais au-delà des techniques et des savoir-faire, c'est aussi le mental des gens qu'il veut changer.

Stéphane Lamulle n'aime pas qu'on évoque de son parcours personnel; oui, il a lui-même enduré un accident de travail: un arbre lui est tombé dessus, il est resté deux ans immobilisé mais «il s'en est sorti alors que tant d'autres...». Ainsi, l'ancien moniteur forestier sait de quoi il parle, et si les stages sécurité qu'il organise avec son équipe font une large part au vécu c'est qu'avant tout, il faut convaincre. On parle donc beaucoup, lors des sessions organisées à la maison familiale. À table ou pendant les «cours», on évoque des faits réels, ces petites choses banales qui ont vraiment mal tourné. «Il faut impérativement que les stagiaires en finissent avec l'inconscience et changent d'état d'esprit: il n'y a pas de travaux anodins, sans risque. Cela n'arrive pas qu'aux autres, une petite artère coupée et on se vide en cinq minutes». Le directeur évoque les réactions des stagiaires et, lors, une pointe de sourire souligne sa voix: «Généralement ils repartent avec l'envie de mettre en pratique leurs acquis. C'est d'ailleurs le plus beau compliment qu'ils puissent nous faire. Nous mettons tout en œuvre pour en arriver là. Les conditions de l'internat, la proximité avec les animateurs, le respect, la politesse, la confiance... Nous travaillons beaucoup sur l'humain. Mais pour faire barrage à la négligence et démontrer ce que rigueur veut dire, nous mettons les gens en situation de travail». Un peu plus tard, Stéphane Lamulle est en forêt au côté d'un stagiaire qui «joue» de la tronçonneuse. Il va abattre un arbre. Le formateur est attentif pour deux. D'un signe, il incite son coéquipier à lever la tête. «Il faut regarder partout, toujours, vérifier que quelqu'un n'est pas en train de ramasser des champignons ou que des branches mortes ne s'effondrent pas. Généralement les stagiaires ont plutôt la tête baissée, ils se concentrent sur leurs outils et leur travail. Ils se croient seuls,



© Jansseret

LES ENQUÊTES DE LA MSA MONTRENT QUE MAJORITÉ DES ACCIDENTS FORESTIERS SONT DUS À L'UTILISATION DE LA TRONÇONNEUSE.

au point de se retourner tronçonneuse à la main, sans s'inquiéter qu'un autre puisse évoluer à l'arrière». La machine fait du bruit, le stagiaire s'isole avec les écouteurs, il est un peu coupé du monde, un peu comme dans une bulle. Le formateur le rappelle aux règles de base: «être observateur». Il répète inlassablement, les mêmes

●●● suite page 12

>>> Stéphane Lamulle • Maison familiale rurale d'éducation et d'orientation • 13 rue de la Vaire • 70320 Aillevilliers • Tél.: 0384492015

Équipement et Accueil du public. Les équipements permettant d'assurer l'accueil du public (parkings, observatoires, passerelles...) peuvent être sources de risques. Certains d'entre eux ont donné lieu à l'établissement de normes officielles dans l'objectif de fournir des documents de référence comportant des règles ou des caractéristiques à respecter. Il en existe, par exemple, pour les gardes corps, les parcs de stationnement, les clôtures... En règle générale, l'application d'une norme est volontaire, donc facultative mais certaines d'entre elles sont obligatoires au stade de la fabrication et de la mise sur le marché. L'organisme compétent pour fournir des informations précises sur les normes, les réglementations et certifications, sur leur caractère obligatoire est l'Association française de normalisation (Afnor. <http://www.afnor.fr>). Et il est fortement conseillé, notamment s'il s'agit d'infrastructures complexes, de faire appel à des experts-conseils avant, mais aussi après, l'installation d'équipements.

sécurité active
Gestes et techniques

Pratiquer la sécurité active, autrement dit appliquez un ensemble de gestes et de techniques afin d'éviter l'accident. Voici quelques règles importantes à suivre quand on exécute des travaux forestiers.

- L'idéal est de ne pas travailler seul mais d'être au minimum à deux personnes.
- Lors de l'opération d'abattage, chaque personne doit être séparée d'une distance égale, au minimum, à une fois et demi la hauteur moyenne de l'arbre. Pour un arbre de 20 mètres, par exemple, la distance de sécurité est 30 mètres.
- Bien entendu, toutes les boissons alcoolisées sont à proscrire et il est fortement recommandé d'avoir une alimentation équilibrée et bien répartie au cours de la journée (en cas de fringale, ne pas hésiter à s'arrêter pour se restaurer).
- En cas de forte chaleur, boire beaucoup d'eau. Lorsque la fatigue se fait sentir, éviter si c'est possible, de travailler (beaucoup d'accidents ont lieu en fin de journée).
- Si l'on travaille seul, indiquer à un proche le lieu exact de son travail et ne pas oublier son téléphone portable.
- Avoir obligatoirement une trousse de premiers soins complète (avec pansements compressifs).
- Il faut toujours travailler avec des outils en état (chaîne bien affûtée, tronçonneuse bien réglée, frein de chaîne en état de marche).
- Ne pas tronçonner avec la pointe supérieure du guide.
- Ne jamais couper à un niveau supérieur à la ceinture.
- Démarrer les outils au sol.

© Cret et R. Ciron