



# L'écho du petit randonneur

Association des Randonneurs et Baliseurs du Briançonnais

(n°2 / janvier 1999)

## Sérénité

*Le chemin tracé, balisé devrions-nous dire, par nos prédécesseurs fait école, pour la plus grande joie de tous et la satisfaction de nos responsables. Pourquoi ne pas se réjouir de la chose, quand nous constatons que beaucoup de nouveaux membres ont rejoint nos rangs en cours d'année? Comment ne pas être ravis quand nous dénombrons chaque dimanche plus de quarante participants aux sorties programmées? Il est indéniable que l'intérêt suscité par notre association dans le domaine de la randonnée sous toutes ses formes, contribue à sa notoriété et son succès et que chacun d'entre nous trouve là une juste récompense à ses légitimes attentes. Autre point de satisfaction : le nombre important de sorties, tant en semaine que le dimanche, qui nous prouve là aussi que nous allons dans le droit chemin. Cependant nous savons bien qu'il nous faut sans cesse améliorer "le système" pour satisfaire davantage le plus grand nombre d'entre nous. C'est bien là la difficile rançon de la gloire dirons-nous, mais nous avons de l'ardeur à revendre et nous nous attelons à la tâche d'un coeur joyeux, confiants en nos semblables. Merci à tous.*

## A votre service

A toute fins utiles, il est important de connaître toutes les personnes qui oeuvrent au bien être de l'A.R.B.B. et de se rendre compte ainsi, que bon nombre d'entre eux font partie de notre environnement associatif coutumier. Chacun d'entre eux apporte sa petite pierre à l'édifice, avec sa sensibilité, son efficacité, sans faire de vague, ni d'envolée inutile, mais avec un coeur gros comme ça!

Jacques Alphand, Jean Berriot, Roger Bousquet, Bernard Costagliola, Nicole Faure-Bierry, Pierre Koller, Georges Lavison, Jean Leroux, Odile Nierderlander, Nicole Nusbaumer, Claude Orecchioni, Renée Peletet, Martine Pène, Mireille Rey.

## Quelques petits conseils pour randonner par temps froid.

Prévoir de bons vêtements adaptés à l'activité montagne, pour éviter gelures et hypothermie, ne veut pas dire randonner engoncé dans une bouillotte multi-couches polaire. Transpirer c'est normal, suffoquer non. Il faut s'aérer pour évacuer la sueur. Juste ce qu'il faut pour ne pas sentir le froid extérieur.

S'alimenter convenablement pour éviter les coups de pompe, mais ne pas ingurgiter n'importe quoi, n'importe quand. Suivant le type de randonnée, l'effort journalier à fournir nécessite en moyenne de 3 à 4000 calories. Lisez les emballages et calculez vos rations sachant que les glucides et les protides apportent en moyenne 4 calories par gramme et les lipides 9 calories par gramme. Formule de base à retenir : 421 GPL. C'est à dire : 4 parts de glucides, pour 2 parts de protides et 1 part de lipides. A vos calechettes et surtout, pensez à boire abondamment.

## Nouvelles brèves

**Voyage à la carte :** Pour bien des découvreurs d'horizons nouveaux, l'interprétation de la carte IGN est un casse-tête aux énigmes rébarbatives. Le 23 janvier à 17h00, rendez-vous à la MJC, pour mieux comprendre et apprécier ce morceau de papier aux innombrables secrets. Si le coeur vous en dit, d'autres séances théoriques suivront, ainsi que des exercices pratiques sur le terrain. Alors, si vous voulez ne pas perdre le nord... soyez au rendez-vous.

**Mini-séjour "escapade" :** Le projet d'un petit séjour en gîte pour randonner dans la vallée du Champoléon au mois de février ayant séduit plus d'une vingtaine d'entre nous, l'idée est relancée pour le mois d'avril. Du 5 au 8, quatre jours de randonnée en raquettes et skis sont proposés pour découvrir un petit coin de la vallée de l'Ubaye, au départ de Maljasset. La liste des inscriptions est déjà ouverte. Inscrivez-vous le plus rapidement possible si ce projet vous intéresse.

**A la découverte de La Vanoise :** Pour ceux qui apprécient les belles balades par des GR d'altitude et les itinéraires éblouissants sur glacier, un programme de randonnées et de courses est prévu du 1 au 11 juillet pour découvrir le somptueux massif de La Vanoise, au départ de la vallée de La Maurienne. Pour les randos sur GR pas de problème, mais pour les courses sur glacier de bonnes connaissances techniques sont plus que souhaitables (des écoles de glace seront proposées avant le départ). Les inscriptions sont déjà en cours, n'attendez pas trop longtemps pour vous décider.

**Recherche monnaie désespérément :** Un appel est lancé à tous nos amis randonneurs pour qu'ils ajoutent dans leur sac, malgré le poids supplémentaire, une poignée d'écus. En effet, les retours de rando passant forcément par la case bistro, il est vivement conseillé de se munir d'espèces sonnantes et trébuchantes, pour éviter d'éventuel problème de billet trop gros à négocier; les estaminets de fond de vallée perdue n'étant pas toujours pourvus de monnaie. D'avance, merci.

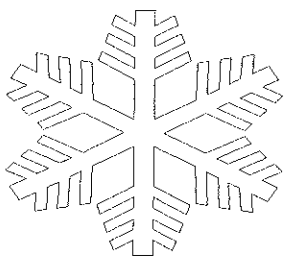
## Moment de rêve : "Sous-bois".

L'aube s'infiltré sous les fraîches frondaisons où perle la rosée. Un vol lourd et bruyant traverse l'obscurité. Déplacement matinal insolite, difficile à identifier. Traversant une petite clairière, le grand oiseau s'abat au sol d'un coup, comme privé de l'usage de ses ailes. Il n'en est rien. D'une allure noble il arpente le sous-bois, tête haute, l'oeil aux aguets. Grand seigneur des lieux il se pavane dans la pénombre de la clairière, puis il émet son premier cri, léger craquement sec et embué dans le silence du petit jour. Sûr de lui-même, il poursuit son manège solitaire. Le bel oiseau prend du volume, comme pour donner plus de faste à sa démonstration matinale. Tout son plumage se hérissé, la queue s'écarte en large éventail, les ailes s'abaissent vers le sol et le cou se tend à la verticale. Dressé vers le ciel, arrogant, le grand coq de bruyère vocalise et lance son cri final, note sonore qui réveille le bois. La lumière du jour perce les feuillages et touche le poitrail bleu-vert du grand tétras. Le cou étiré à l'extrême, la tête défiant un adversaire hypothétique, le puissant bec jaune émet un crissement métallique bien particulier. C'est le moment où il se prend pour le phénix de ces bois, espérant ainsi attiré à lui quelques courtisanes cachées dans les buissons. Extase suprême durant laquelle le grand oiseau est sourd et aveugle. Instant qui peut lui être fatidique à la période de la chasse. Mais ne dit-on pas que l'amour rend aveugle et indifférent au danger? Son spectacle accompli, le grand tétras reprend son vol. Les ailes brunes claquent et avec lourdeur le grand oiseau s'enfonce au creux de la forêt, poursuivi par un rayon de feu qui met en valeur son beau plumage qui se coule entre les branches.

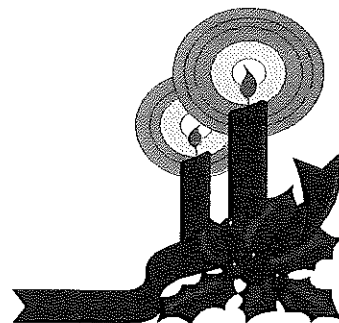
## Sécurité

Compte tenu, d'une part des dangers naturels de la montagne enneigée et des risques potentiels encourus lors des activités de randonnée en raquettes ou à skis et, d'autre part de la responsabilité engagée de l'association, il est impératif que chaque participant aux sorties officielles de l'ARBB soit muni du matériel de sécurité (arva+sonde+pelle). Tout animateur constatant l'absence de ce matériel individuel est en droit de refuser le départ aux personnes concernées, de modifier ou d'annuler la sortie.

Bon nombre d'entre nous viennent de s'équiper d'arva, sonde et pelle à neige, d'autres en loueront pour accroître la sécurité de nos sorties en terrain enneigé : c'est très bien. Les plus curieux savent où se trouvent les piles pour faire fonctionner leur appareil : c'est mieux. Quelques uns apprennent déjà à s'en servir en groupe : c'est excellent. Notre efficacité peut sauver une vie, mais l'improvisation non. Continuons à nous entraîner régulièrement, car en cas de besoin, seules les premières minutes comptent. Des séances collectives de mise en oeuvre de ces appareils sont programmées et des exercices de simulation sont proposés régulièrement. Renseignez-vous à la permanence du vendredi.



*Bonnes randonnées 1999*



## Rire (associatif) en coin



**Cotisation** : contribution financière volontaire qui permet de prétendre à des droits, mais qui ne dispense pas pour autant de certains devoirs associatifs.

**Membre** : élément individuel qui apporte sa part de convivialité et favorise l'épanouissement de l'association.

**Conseil d'administration** : ensemble de personnes qui donne de leur temps et de leur énergie, pour que perdure un certain état d'esprit associatif.

**Bureau** : groupuscule associatif d'individus toujours prêts à affronter et à résoudre les problèmes, pour que les autres licenciés n'en aient pas.

**Animateur** : race de bénévoles, pouvant être sujets à une usure prématurée, à ménager pour conserver le tonus de l'association.