

## Nouvelles brèves

## Le mot du président

**Mémemorandum :** au cours du mois de janvier, par deux reprises, notre association a été ébranlée par la disparition d'êtres chers au sein de deux familles de nos adhérents. Nous avons eu d'abord à déplorer le décès de Daniel, époux de Michèle Broudard, suivi ensuite du décès de Bruno, fils de Renée et Jacques Alphan. A ces familles dans le malheur, nous apportons ici le témoignage de notre amitié et demeurons à leur côté au gré de leur besoin.

**WEB :** compte tenu de la période des vacances scolaires de février, aucune réservation de substitution ne peut aboutir en remplacement du week-end des 17 et 18 février initialement prévu au refuge auberge "Le haut de Fontcouverte". Pour les arrhes de ce WEB les personnes concernées peuvent prendre contact avec Bernard à la permanence du vendredi à la MJC.

**"Info-Tibet"**

Pour tous ceux qui ont été intéressés l'an dernier par "La marche pour le Tibet", ou qui se sentent concernés par la cause Tibétaine, nous portons à leur connaissance que, le samedi 10 mars 2001, l'association "Alpes Tibet" lance l'idée de gravir 51 sommets dans les Alpes et les Pyrénées. A Briançon l'association "Urgence Tibet" se propose d'organiser ce jour là l'ascension d'un ou plusieurs sommets briançonnais en raquettes et en skis de randonnée.

L'A.R.B.B. a été sollicitée pour apporter notamment un soutien en matière de sécurité montagne afin que ce rassemblement de randonneurs se déroule dans les meilleures conditions. Si vous voulez apporter votre aide à l'encadrement, ou tout simplement participer à l'une de ces randonnées, prenez contact avec Claudine Surlève au 04.92.21.46.24.

**Le balisage : composante essentielle de la randonnée.**

Nous apprécions de suivre les itinéraires balisés qui facilitent grandement nos randonnées, sans que cela devienne un casse tête topographique, même si l'usage de la carte et de la boussole reste conseillé en terrain de découverte. Ces itinéraires sont inscrits sur les cartes de l'Institut de Géographie National (I.G.N.) et font l'objet de topos-guides édités par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (F.F.R.P.), dont nous sommes l'un des maillons.

Communes, offices de tourisme, parcs nationaux et régionaux, office national des forêts et notre fédération, pour ne citer que les principaux intervenants, créent et entretiennent avec leur personnel respectif de nombreux itinéraires balisés de couleurs variées pour le plaisir des randonneurs. Lorsque ces sentiers font l'objet d'une inscription au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée (P.D.I.P.R.) ils sont classés dans les catégories suivantes: les sentiers de Promenade et de Randonnée (P.R.) généralement de couleur jaune, les sentiers de Grande Randonnée de Pays (G.R.P.) aux couleurs jaune et rouge et les sentiers de Grande Randonnée (G.R.) au marquage blanc et rouge. Par le biais de ses associations fédérées, la F.F.R.P. entretient plus de 180.000 km de G.R. et pour harmoniser le balisage sur tout le territoire national elle a mis en place "La Charte Officielle du Balisage" en concertation avec les ministères de l'Environnement, de l'Agriculture, de l'Equipement, des Transports et du Tourisme, de l'Intérieur, de la Jeunesse et des Sports ; en partenariat avec la Fondation d'Entreprise Gaz de France.

Naturellement il est impératif que le marquage sur le terrain corresponde exactement aux tracés portés sur les cartes, ainsi qu'aux données formulées dans les topos-guides. Il en va de la responsabilité de la F.F.R.P. détentrice du label "G.R.", des associations fédérées ayant en charge le balisage et également des baliseurs effectuant le marquage sur le terrain. Dans ce but, pour obtenir un travail de qualité durable dans le temps et fiable pour tous les utilisateurs, la F.F.R.P. propose pour tous ses "Baliseurs Officiels" une formation spécifique qui en plus du côté technique et "artistique" de la chose, aborde également le côté législatif et juridique de cette activité.

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Hautes-Alpes a confié à l'A.R.B.B. 250 km de sentiers de Grande Randonnée, des limites de l'Isère, de la Savoie et de l'Italie, jusqu'aux portes du Queyras et de l'Argentiérais. Pour mener à bien cette vaste tâche, un découpage géographique est nécessaire, tout comme l'attribution de chaque secteur à un responsable officiel qui en gère l'entretien à sa convenance avec une équipe de baliseurs. Nous avons donc besoin de Baliseurs Officiels supplémentaires si nous voulons conserver le droit d'oeuvrer sur un aussi vaste espace montagnard et surtout y parvenir en termes d'efficacité et de qualité. Si d'aventure ce challenge ne pouvait aboutir, nous serions contraints de réduire géographiquement notre action de balisage. Si vous désirez apporter votre soutien à cette action d'envergure et contribuer à la sauvegarde de ce patrimoine touristique et sportif, n'attendez pas le printemps pour prendre contact avec Gérard Briard à la permanence du vendredi à la MJC, ou au 04.92.20.37.60. D'avance, merci.

## SECURITE

### La rando en milieu enneigé

Depuis quelques années, avec l'évolution des modes et des comportements, la randonnée à skis de printemps a fait place à la randonnée tri-saison (automne, hiver, printemps) à skis et en raquettes. Mais ce changement d'habitude et la belle et saine euphorie qu'il génère ne doivent pas nous faire oublier les règles élémentaires de sécurité en montagne enneigée, ni les conditions particulières de ce terrain d'aventure, conditions cependant bien dissemblables d'une saison à l'autre. Aussi, voici avant de randonner, quelques conseils :

- tenir compte des bulletins météo montagne et d'évaluation du risque d'avalanche.
- ne pas confondre beau temps et bonnes conditions pour décider de partir.
- choisir un itinéraire le moins exposé, en informer quelqu'un et s'y tenir.
- être en bonne forme et connaître celle des autres participants.
- ne pas sur-estimer les capacités de chacun.
- utiliser du matériel de qualité et en bon état (à vérifier avant la rando).
- prévoir les moyens de secours (arva, pelle, sonde, pharmacie, téléphone, radio, ...) et savoir les utiliser couramment.
- savoir renoncer.
- et surtout, conserver la bonne humeur.

### Une avalanche de chiffres à méditer

Pour la saison hivernale 1999 / 2000  
50 accidents en avalanches signalés

13 en hors piste à skis

8 en hors piste en snowboard

21 en ski de randonnée

3 en raquettes

5 en alpinisme

97 personnes emportées

37 indemnes

42 ensevelies

32 blessées

28 décédées

28 victimes de trop qui pourraient sans doute encore être des nôtres, si..... ?

Pensons-y !

## Moment de rêve

Saveur des mets de la vie

Je m'attends à vous nourritures.  
 Satisfactions je vous cherchais,  
 Vous êtes belles comme les rires de l'été  
 Je sais que je n'ai pas un désir qui n'ait sa réponse apprêtée.  
 Chacune de mes faims attend sa récompense.  
 Par tout l'espace je vous cherchais,  
 Satisfactions de tous mes désirs.  
 Ma faim ne se passera pas à midi,  
 Elle se taira que satisfaite.

Chantal Viotto

## Petits conseils du "Gérard gourmand"

### Pas de bonne randonnée, sans une bonne alimentation.

La veille, faire trois repas, plus une petite collation composée de céréales ou d'un fruit et d'un laitage. C'est la base de l'équilibre alimentaire. On augmentera les portions de féculents et de pain le soir même. On évitera les aliments gras, les graisses, les fritures et les légumes à goût fort (navet, oignon, choux ...). Boire plus et saler davantage pour mieux stocker les glucides.

Avant l'effort respecter un délai de trois heures entre la fin du dernier repas et le début de l'effort. Pour un confort optimal un petit déjeuner simple, riche en glucides et pauvre en graisse, conviendra : jus de fruit, barres de céréales, miel et biscottes, yaourt ou fruits secs, gâteau de riz, pain d'épice.

Pendant l'effort le corps a besoin d'eau et de sucre pour l'énergie. Il est recommandé d'associer des boissons énergétiques et des solides. Prise régulière toutes les quinze à vingt minutes pour une hydratation optimale. Eviter à la pause du midi les aliments gras très long à digérer (pâté, saucisson, chips, ainsi que le vin).

Juste après l'effort, deux priorités : boire et récupérer. Boire beaucoup d'eau, du potage et des boissons énergétiques ou sucrées (thé par exemple) associées à des sucres d'absorption rapide (pâte de fruit, dextrose, barre) afin d'apporter de l'énergie à tous les tissus. Dans un second temps, ingérer des aliments glucides et un laitage ou une boisson au yaourt.

Et bonne randonnée à tous.

Gérard Briard