



SCMS Randonnée Montagne

Siège social : Hôtel de Ville, Maison des Associations 06370 MOUANS-SARTOUX

site web: <http://mouans-sartoux-randonnee-montagne.asso.fr>

Répondeur téléphonique: 04 93 60 98 45

Contact nouveaux adhérents: fg-charmeux@orange.fr **tél: 06 75 23 89 02**



Randonnée Primevère du 14 août 2011 aux lacs de Millefonds

A savoir pour randonner avec le club



Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre,
64 rue du Dessous des berges, 75013 Paris, N° d'immatriculation: IM075100382



Renseignements pratiques

Dans les paragraphes qui suivent, le terme « **animateur** », « **accompagnateur** » ou « **responsable** » désigne toute personne possédant un diplôme d'animateur FFR ou FFME **ou** toute personne ayant reçu délégation du président pour encadrer un groupe durant une sortie organisée par le club.

Rendez-vous de départ

Sauf indication contraire, le départ des randonnées et séjours a lieu depuis le **parking du supermarché Casino**, sortie Mouans-Sartoux, en direction de Mougins, à l'heure prévue.

Dans la mesure du possible, se garer sur les places en arc de cercle à droite de l'entrée du parking

Licence et assurance

La validité de la licence/assurance court du **1^{er} Septembre au 31 Août**, bien que vous soyez couvert par l'assurance jusqu'au **30 Novembre (FFME)** ou au **31 Décembre (FFR)**.

N'oubliez pas de renouveler votre licence à partir du mois de Septembre sans attendre la fin de l'année pour éviter de ne plus être assuré si, pour une raison quelconque, le courrier prenait du retard.

Pour les renouvellements de licence, la date limite fixée par le club est le jour de l'Assemblée Générale se tenant, le plus souvent, dans le courant du mois d'Octobre.

Quelques précisions sur les licences proposées par le club

La licence FFME (Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade) :

Elle permet de pratiquer la montagne sous toutes ses formes, y compris l'alpinisme, l'escalade, la via ferrata, le ski de randonnée alpine, le ski de fond, ... Elle permet l'utilisation de matériel spécifique généralement utilisé en haute montagne (encordements, piolets, crampons, baudrier).

☛ **Dans notre club cette licence est obligatoire pour participer aux courses du groupe Edelweiss.**

La licence FFR ex FFRP (Fédération Française de Randonnée) :

Elle permet de pratiquer la randonnée sur et hors sentier, la raquette à neige, le ski de fond sur et hors piste.

MAIS ELLE NE PERMET PAS L'UTILISATION DE MATERIEL spécifique sauf par l'animateur qui peut mettre en place une corde pour sécuriser un passage y compris avec l'utilisation, par lui uniquement, de crampons et piolet, ainsi que l'utilisation de sangles, cordelettes et mousquetons.

☛ **Dans notre club, cette licence permet de marcher avec les groupes Pâquerette, Primevère et Gentiane.**

Pour les assureurs :

TOUT LE GROUPE DOIT POSSEDER LA MEME LICENCE QUE L'ACCOMPAGNATEUR.

Même si celui-ci est titulaire des 2 licences, seule celle correspondant au groupe qu'il encadre est prise en compte.



SCMS Randonnée Montagne

Les sorties du dimanche

Un programme sur six mois est établi et communiqué sur le site internet deux fois par an (en août pour la période de septembre à février, en février pour la période de mars à août). Ce programme décrit sommairement les randonnées prévues chaque dimanche (dans toute la mesure du possible) pour chacun des quatre niveaux (Pâquerette, Primevère, Gentiane et Edelweiss). En raison de la durée importante de chaque programme et de la disponibilité des accompagnants, des modifications sont possibles. Les randonnées sont revalidées ou modifiées chaque quinzaine lors de la réunion club du mercredi.

[pensez à consulter le répondeur du club pour avoir les dernières informations.](#)

Les sorties en semaine

Quelques accompagnateurs organisent en moyenne une semaine sur deux des sorties en semaine (les mardi, mercredi ou jeudi selon disponibilité). Ces sorties font également l'objet d'un programme pré-établi revalidé lors des réunions de quinzaine le mercredi. **Inscrivez vous impérativement** au plus tard la veille au soir à 20 heures en téléphonant au responsable de la randonnée.

Pour connaître les randonnées prévues, interrogez le répondeur ou assistez à la réunion du mercredi précédent (réunion un mercredi sur deux, voir les dates fournies avec les programmes des randonnées du dimanche)

Les sorties neige (période hivernale) et sorties Edelweiss

Attention : en raison du matériel spécifique nécessaire pour ces sorties **l'inscription auprès de l'accompagnateur responsable est obligatoire avant le vendredi soir** précédant la randonnée au plus tard. Vérifier sur le répondeur le jour limite d'inscription.

De Décembre à Avril, le programme des sorties est établi au coup par coup par l'animateur responsable en fonction des conditions météo, de l'enneigement, des risques d'avalanche et de l'état des voies d'accès.

Un certain nombre de raquettes, bâtons, ARVA¹, pelles et sondes sont en prêt au club, avec participation financière pour les ARVA. Réservez le matériel lors de l'inscription à la sortie auprès du responsable.

En cas de manque de matériel au club, il est possible de le louer auprès des professionnels. N'oubliez pas de faire vos réservations suffisamment à l'avance.

Edelweiss

Raquettes à neige, ski de randonnée alpine

Les randonneurs souhaitant participer à ces sorties sportives doivent avoir une excellente forme physique, ne pas être sujets au vertige, posséder un équipement adapté et être munis obligatoirement d'un ARVA¹, d'une pelle et d'une sonde.

Un bon entraînement préalable est indispensable afin de ne pas retarder la progression du groupe.

Dans l'intérêt général et la sécurité de TOUS, le responsable de la sortie pourra être amené à refuser quiconque ne correspondrait pas au profil souhaité ou ne serait pas correctement équipé.

Dans la mesure du possible, une sortie initiation ski de randonnée est programmée en début de saison (location de matériel à voir au plus tôt avec l'animateur).

Gentiane

Raquettes

Les randonneurs souhaitant participer à ces sorties sportives doivent avoir une excellente forme physique, posséder un équipement adapté et être munis obligatoirement d'un ARVA¹, d'une pelle et d'une sonde.

Primevère et Pâquerette

Raquettes

En principe pas d'ARVA pour les sorties raquettes Primevère et Pâquerette (milieu non avalancheux)

¹ Appareil de Recherche des Victimes d'Avalanche



SCMS Randonnée Montagne

Gentiane Primevère et Pâquerette

Ski de fond

Pour le ski de fond pratiqué sur les pistes tracées, une redevance est souvent perçue pour le traçage et l'entretien des pistes. Cette redevance varie suivant la station.

Pour les séjours ski de fond, une photo d'identité peut être nécessaire pour les forfaits semaine (en général la photo est scannée et imprimée sur le forfait).

Une sortie initiation est programmée en début de saison dès que la neige est présente et les pistes tracées en station.

Cette sortie est plus particulièrement réservée aux débutants qui désirent acquérir les premiers rudiments et ainsi mieux profiter des sorties suivantes.

Location du matériel en station.

Communication des informations

Votre répondeur SCMS randonnée montagne 04.93.60.98.45

et votre site INTERNET <http://mouans-sartoux-randonnee-montagne.asso.fr>

où vous pouvez vous inscrire à la liste de diffusion <http://groups.google.com/group/scmsrando>, permettant de recevoir régulièrement par e-mail, les informations de quinzaine sur les confirmations ou modifications des prochaines randonnées et des informations d'actualité en provenance du comité départemental ou des fédérations.

Séjours et week-ends

Pour faciliter l'organisation des séjours et week-ends, merci de vous inscrire dès la parution des dates sur le programme, la mise à jour du site internet ou le répondeur en contactant l'Animateur responsable qui vous demandera un chèque d'arrhes (25€ pour un week-end) à libeller à l'ordre de : SCMS Randonnée Montagne

Les arrhes ne sont pas remboursables en cas d'annulation, sauf cas de force majeure ou accord préalable de l'hôtelier et du bureau du club.





Extraits du règlement intérieur

CONDITION PHYSIQUE

Un certificat médical est obligatoire à l'inscription précisant que le nouvel adhérent ne présente aucune contre-indication à la pratique de la randonnée. De plus, il lui est demandé de remplir et signer un formulaire de demande d'adhésion précisant, outre les renseignements administratifs :

- qu'il est en parfaite condition physique,
- qu'il ne suit aucun traitement médical pouvant interdire la marche, notamment en montagne,
- qu'il ne présente aucune contre-indication à la pratique de la Randonnée Pédestre, notamment aux altitudes d'environ 3000 mètres (pour les pratiquants des randonnées Gentiane et Edelweiss).

PLACE DE CHACUN

Le responsable du groupe sera toujours en tête, étant seul responsable de l'itinéraire et de ses difficultés. L'assistant ou serre-fil sera toujours en fin de Groupe.

Toute personne aussi aguerrie soit elle, s'interdira formellement de dépasser le Responsable du Groupe sans son accord et de cheminer, solitairement ou non, au delà de ce Groupe.

EQUIPEMENT

Le responsable devra veiller à ce que le participant à une randonnée, adhérent, ou non adhérent participant à une première sortie d'essai, soit obligatoirement muni de chaussures de randonnée.

Au cas où un participant ne serait pas chaussé réglementairement, le responsable devra refuser sa participation à la sortie. S'il ne le fait pas, il sera tenu pour responsable.

Chaque participant à une randonnée devra avoir sur lui, outre une pièce d'identité, sa licence et être à jour de sa cotisation à partir de la deuxième sortie.

FRAIS DE DEPLACEMENT

☞ Pour les sorties à l'aide de voitures particulières, les frais de déplacement seront payés à la personne ayant mis son véhicule à disposition, selon le barème ci dessous :

0,33 € du Km + péages (autoroute, parking...), divisé par quatre.

Les véhicules devront être complétés à quatre passagers. Le Club participera aux frais pour les places inoccupées du véhicule incomplet, sur présentation, par le chauffeur, d'une demande écrite à notre Trésorier. (ex : 19 participants, 5 véhicules dont 1 avec 3 passagers. Le Club paie 1 participation au chauffeur du véhicule incomplet).

☞ Pour les déplacements avec le car municipal, une participation sera demandée aux participants à la sortie au prorata des frais engagés.



Quelques conseils pour bien randonner

CE QUE VOUS DEVEZ IMPERATIVEMENT AVOIR EN TOUTES CIRCONSTANCES

- un sac à dos, capacité adaptée à la durée de la randonnée (de 30 litres pour la journée à 60 litres pour les WE et plus). Un « bon » sac à dos pour une randonnée à la journée ne devrait pas dépasser le 1/10 de votre poids corporel, ou 1/6 pour un parcours itinérant. Par exemple, un sac de 6Kg ou 10Kg respectivement si vous pesez 60Kg.
- de bonnes chaussures de randonnée à tige montante tenant bien les chevilles, semelles rigides.
- une gourde d'eau (1 l à 1 l et 1/2 minimum)
- vêtement de pluie (k-way, poncho, etc.)
- vêtement chaud supplémentaire (pull ou veste « polaire ») été comme hiver,
- couverture de survie (c'est léger, 20 grammes, ça ne prend pas de place, ça peut être utile),
- lampe électrique (frontale de préférence) avec ampoule et piles NEUVES de rechange,
- gants, bonnet, lunettes de soleil, crème solaire, boîte à pharmacie sommaire (voir ci-dessous), allumettes ou briquet,
- un peu plus de nourriture que nécessaire

LA DIETETIQUE DU RANDONNEUR

Marcher des heures, voire des jours, sur tous les terrains, ce sont des efforts qui requièrent de l'énergie. On peut comparer votre organisme à une chaudière, qu'il faut alimenter pour qu'elle puisse tourner correctement, à plein régime ou non. Cette énergie qu'il vous faut, c'est ce que vous mangez, mais pas n'importe quoi, ni n'importe comment.

Randonnée et filière énergétique

La randonnée est un effort d'endurance de longue durée, avec quelques pointes de résistance. Deux secondes en résistance suffisent à mobiliser le glycogène et 30 secondes d'un effort intense suffisent à épuiser 25 % des réserves présentes dans les muscles.

Les carburants essentiels de l'effort de longue durée sont les triglycérides, appelés "diesel" et le glycogène (réserve de sucre dans l'organisme, limitée à 1 h 30 d'effort environ), appelé "supercarburant".

La dépense énergétique moyenne en randonnée montagne pour un sujet de 70 kg portant un sac de 6 kg est de 500 kilocalories par heure.

La durée d'une randonnée peut parfois être considérablement modifiée (conditions météo, erreur d'itinéraire, blessure, etc.) : prévoyez toujours large.

Un effort de longue durée

On comprend bien qu'il faut, comme pour tout effort de longue durée :

- disposer d'une bonne réserve de glycogène afin de subvenir aux 90 premières minutes d'effort (c'est le rôle important du repas de la veille au soir et du petit déjeuner) ;
- vous rechargez régulièrement en sucres rapides (barres de céréales, barres énergétiques, fruits, boisson énergétique, etc.) pour économiser le glycogène ;
- posséder une réserve de triglycérides suffisante. C'est toujours le cas, puisqu'un kilo de graisse corporelle fournit 8000 kcal environ, pour un sujet de 70 kg : de quoi marcher pendant 16 heures avec un sac de 6 kg sur le dos. Qui n'a pas un kilo de graisse corporelle en trop ?

D'après les fiches conseils de quechua.com



Caractéristiques d'une randonnée sur la journée

Le repas de la veille au soir est pris à la maison (sucres lents : pâtes...), tout comme le petit-déjeuner (un vrai petit-déjeuner !). Emportez seulement des vivres pour la durée de la randonnée (et un peu plus). Votre effort sera de relativement faible durée (3 à 8 heures). L'encombrement et le poids ne sont pas des facteurs limitants rédhibitoires. Vous pouvez sans problème privilégier le plaisir de marcher. La dépense énergétique liée à l'effort est de 1500 à 4000 kcal (3 à 8 heures de marche) pour un sujet de 70 kg. Votre dépense calorique à couvrir en tenant compte de l'alimentation prise la veille au soir et le matin (en imaginant aussi une prolongation éventuelle involontaire) nous permet de vous proposer un apport type représentant 2000 kcal environ (doublez les quantités pour une randonnée de 8 heures).

Buvez beaucoup

La marche en montagne, même si elle n'occasionne pas de sensation de soif très importante, s'accompagne d'une dépense hydrique non négligeable.

Buvez donc beaucoup, au moins un litre de plus que d'habitude pour une marche de quelques heures. Sachez que la sensation de soif est un signal très mal adapté, contrairement à la sensation de faim.

Si vous attendez la soif, vous serez toujours en retard pour palier votre perte hydrique : vous devez donc boire sans soif, ou boire avant d'avoir soif. 1,5 litre d'eau peut être emporté au départ dans deux bouteilles de 75 centilitres, facilement accessibles dans le sac à dos.

Mangez solide

Pour l'alimentation solide, deux options :

- le rituel du pique-nique : il peut facilement être hyper-calorique, ou en tous cas disproportionné à la dépense calorique de la journée ;
- le grignotage énergétique : vous privilégiez le gain de poids et la mobilité. Mais attention, n'emportez pas n'importe quel aliment, surtout si vous désirez perdre un peu de poids.

Dans tous les cas, le repas du soir doit être réparateur.

(D'après les fiches conseils de quechua.com)

Habillez-vous pour la randonnée

Pour être bien, vous devez rester au sec quand il pleut sans que vos vêtements se changent en sauna du fait de votre sueur, et ne pas laisser refroidir votre corps tout en évitant la surchauffe : Utilisez des vêtements imperméables et respirant.

La solution, c'est le "système 3 couches" : 3 épaisseurs à combiner pour garantir une adaptation rapide aux différences de températures et d'activité.

La première couche :

C'est la plus importante pour le confort de votre peau. Le fait de transpirer traduit une nécessité pour le corps : se refroidir.

Pourquoi la transpiration refroidit-elle ? Parce que l'eau émise s'évapore et passe d'un état liquide à un état gazeux. Cette transformation crée une sensation de froid... juste sur votre peau. C'est pourquoi le coton est proscrit en randonnée : il stocke l'humidité, et il est très long à sécher.

La solution : un sous-vêtement qui éponge, évacue l'humidité produite par la transpiration et sèche rapidement.

Deuxième couche :

Pour avoir juste assez chaud. Essayez de mélanger l'air tiède que vous émettez et l'air frais de l'atmosphère

Qui gagne à votre avis ?

La solution : fixer le maximum d'air chaud près de soi. Chaque fibre du vêtement retient autour d'elle des molécules d'air (veste polaire par exemple).

Troisième couche :

Pour parer au vent, à la pluie et à la neige.

La solution : un tissu coupe-vent enduit ou à membrane, plus une capuche enveloppante, plus des rabats de protection, plus des poignets qui évitent la remontée de l'eau par capillarité le long de la doublure. La veste doit faciliter le transfert de la transpiration et ne pas stocker l'humidité au niveau du dos.

(D'après les fiches conseils de quechua.com)



QUE FAIRE EN CAS D'ORAGE ?

SIGNES PRECURSEURS

Les manifestations suivantes annoncent l'arrivée d'un orage :

- coups de vent et refroidissement brutal. Suivent des averses de forte pluie, de neige ou de grêle ;
- les nuages, cumulus et cumulonimbus, prennent une forme de tour ;
- le bourdonnement d'abeille dans l'air et la sensation d'électrisation des cheveux annonce l'imminence d'un coup de foudre : agissez vite !

QUAND L'ORAGE GRONDE...

Une fois que l'orage a éclaté, suivez ces quelques consignes élémentaires.

Évitez les crêtes.

Descendez le plus bas et le plus rapidement possible, en évitant d'emprunter les arêtes de la montagne.

Si vous êtes en pleine ascension, rejoignez une plate-forme et isolez-vous en vous asseyant sur votre corde.

Eloignez de vous les objets métalliques (piolet, crampons, mousquetons, etc.).

Ne restez pas sous les arbres et les rochers, surtout s'ils sont isolés, ni sous les surplombs ou près de tout ce qui peut être conducteur (par exemple, de l'eau qui ruisselle).

Asseyez-vous par terre, ou mieux accroupissez-vous, afin de diminuer le risque de coup de foudre direct.

Après l'impact, le courant électrique se propage le long du sol et des rochers et peut encore vous atteindre : **ne vous allongez pas, ne vous appuyez pas sur une paroi.**

Isolez-vous au maximum du rocher ou du sol au moyen de tout matériau isolant : rouleau de corde, sac de couchage, sac à dos dont l'armature est posée sur le sol. Ces objets doivent de préférence être secs.

SI QUELQU'UN EST TOUCHE PAR LA FOUDRE...

Allongez aussitôt le blessé, desserrez ses vêtements, en particulier ceinture, col, soutien-gorge.

Enlevez-lui également ses chaussures et chaussettes et mettez ses mains et ses pieds nus au contact du sol.

S'il ne respire plus, il a besoin d'un bouche à bouche, et si son cœur s'est arrêté, pratiquez un massage cardiaque (à condition bien sûr de connaître ces techniques, d'où l'intérêt pour chaque randonneur d'avoir suivi des cours de secourisme ou d'être accompagné d'un professionnel de la montagne).

On ne doit jamais considérer un foudroyé comme mort tant que tout n'a pas été fait pour le ranimer, dans l'attente des secours spécialisés.

D'après les fiches conseils de quechua.com





QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

- Eviter de laisser la victime seule,
- Assurer les premiers soins d'urgence en tenant la victime au chaud,
- Donner l'alerte en précisant : l'état de la victime, le lieu précis et l'heure de l'accident
 - **15 : SAMU,**
 - **17 : Gendarmerie,**
 - **18 : Sapeurs pompiers,**
 - **04.93.22.76.90 : C.O.D.I.S. 06,**
 - **04.97.22.22.22 : Secours en montagne : (PGHM ou CRS 6),**
 - **112:** numéro d'appel général des secours en France à partir d'un portable quel que soit le réseau (sur zone de couverture)
- Se tenir à la disposition des secours pour d'éventuelles précisions,
- Signaler l'emplacement de la victime de façon visible dans l'attente des secours spécialisés,
- Ne pas déplacer la victime sauf en cas de risque majeur.



En cas de secours hélicoptérés :

N'approchez jamais d'un hélicoptère en marche avant d'y être invité par l'équipage.

LA BOITE A PHARMACIE



De préférence rigide, étanche, légère et petite : boîte plastique à couvercle étanche (type Tupperware).

Le matériel

- Une paire de (petits) ciseaux qui coupent (type Fiskars) ;
- le petit nécessaire à couture ;
- des épingles à nourrice ;
- une pince à épiler et une pince à écharde ;
- mouchoirs en papier et ou essuie-tout (feuilles pliées) ;
- couverture de survie ;
- morceaux de sucre emballés individuellement ou bonbons ;
- une paire de gants chirurgicaux.



La contention

- Bandes élastiques collantes (type Élastoplast), au moins 2 bandes de 6 cm de large (pour faire un strapping de cheville complet) ;
- 2 bandes élastiques non collantes (type Nylex) de 6 cm de large.

Le pansement

- 2 ou 3 compresses stériles ;
- une dizaine de compresses non stériles ;
- sparadrap (tissé ou non tissé) ;
- bandes collantes pour fermer les plaies (type Stéristrip, ou Micropore à découper) ;
- pansement couvrant pour prévenir les ampoules (type "Tégaderm) ;
- pansements individuels de plusieurs tailles (type "Urigo ou Hansaplast).

La Désinfection

- Savon (dans la trousse de toilette) ;
- désinfectant incolore (solution de Dakin stabilisée, Hexomédine), ou un savon (type Cétavlon).

Les médicaments

La délivrance et la prescription d'un médicament, quel qu'il soit, est un acte réservé aux professionnels (médecin ou pharmacien). C'est la loi. Toute infraction se paye au tribunal. En conséquence :

- l'animateur ne prescrit rien, même pas de l'aspirine (personnes allergiques), le blessé prend ce qu'il veut pour lui-même en fonction de ce qu'il sait et de ce que lui a prescrit le médecin (ordonnance pour les malades par exemple) ;
- tout individu emporte sa pharmacie personnelle, après avoir fait le plein auprès de son médecin traitant.
- médicaments utiles prescrits par le médecin traitant :
- Contre la douleur et le mal de tête : aspirine et/ou paracétamol.
- Contre la diarrhée : reconstituants de la flore intestinale, anti-diarrhéiques, etc.
- Contre les infections : éventuellement, un antibiotique pour débiter un traitement d'urgence, utile en longue randonnée.
- Contre les maladies personnelles : posséder un tableau des gestes à faire (chez les diabétiques par exemple) et un mode d'emploi des médicaments, avec les urgences.

Le récapitulatif clair de leur utilisation est fait par le médecin (ou le pharmacien). Il est judicieux de le taper à la machine et de le placer dans la trousse.

PRUDENCE !

Ne laissez aucun objet de valeur dans votre véhicule car il y a de nombreux vols.

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT !

La vie des déchets dans la nature (à méditer)

- Pelures de fruits: 6 à 12 mois
- Mouchoir en papier, papier toilette, protections féminines : 3 à 6 mois
- Journal: 3 à 12 mois
- Filtre de cigarette: 2 ans
- Chewing-gum: 5 ans
- Boîte en aluminium: 10 à 100 ans
- Gobelet en plastique: 100 à 1000 ans
- Sac plastique: 100 à 1000 ans
- Polystyrène: 1000 ans
- Carte téléphonique: 1000 ans
- Verre: 4000 ans

Ne laissez pas de débris derrière vous s'il vous plaît !