

La montagne

dans tous ses états



Comportement Organisation détente Environnement



Le
C.O.D.E.
de la montagne
été

Une réalisation



MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



Édition nationale 2016

Les Experts du c.o.d.e.



LA COORDINATION MONTAGNE

La Coordination Montagne regroupe au niveau national les principaux acteurs associatifs et socioprofessionnels de la montagne peu aménagée : fédérations, syndicats et groupements de professionnels, associations de protection de la nature, associations d'éducation populaire ayant trait à la montagne... www.coordination-montagne.fr



MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

Depuis près de 15 ans, le ministère chargé des sports coordonne la campagne nationale de prévention des accidents en montagne. Menée en partenariat avec les principaux acteurs du milieu montagnard, cette campagne permet de sensibiliser les pratiquants aux bons comportements à adopter lors de la pratique des sports d'été.

www.preventionete.sports.gouv.fr



LE SNAPEC

Le Syndicat National des Professionnels de l'Escalade et du Canyon (SNAPEC) est un regroupement de professionnels, le seul pour ces deux activités. Actuellement, le syndicat compte plus de 600 adhérents moniteurs d'escalade et canyon, diplômés ou stagiaires. Il compte aussi plusieurs dizaines de bureaux adhérents, structures proposant des activités escalade et canyon. www.snapec.org



LA FFCAM

Poursuivant les engagements du Club alpin français, la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM) rend accessible au plus grand nombre une pratique autonome et responsable de la montagne. Fédération multisports, elle compte 92 000 adhérents et 360 clubs. Elle gère un patrimoine de 125 refuges et chalets et promeut la connaissance et la protection du milieu montagnard. www.clubalpin.com



LA FFME

Fondée en 1945, la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade assure la promotion et le développement en France de l'alpinisme, du canyonisme, de l'escalade, de la randonnée en montagne, de la raquette à neige et du ski-alpinisme. Avec 95 000 licenciés et 1000 clubs, la FFME, c'est une pratique responsable, respectueuse, en sécurité ; 250 évènements sportifs par an ; la défense de l'accès aux sites de pratique. www.ffme.fr



FÉDÉRATION NATIONALE DES SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE

La FNSPF est à la tête d'un réseau de 7 250 amicales, 99 unions départementales et 13 unions régionales. Lobbying, action sociale, vie associative : elle est au cœur de la vie du sapeur-pompier, agissant aussi bien pour défendre leurs droits et intérêts dans l'intérêt général que pour développer la prévention des risques auprès du public et former aux premiers gestes de secours. www.pompiers.fr



FONDATION PETZL

Depuis 40 ans, l'entreprise Petzl conçoit des solutions techniques pour accompagner, de jour comme de nuit, les sportifs et les professionnels dans la réalisation de leurs projets d'ascension. Depuis 2005, la Fondation Petzl apporte un soutien financier, humain ou matériel à des organisations à but non lucratif qui œuvrent pour l'intérêt général.

www.fondation-petzl.org

La montagne, partageons-la !

Quand la canicule plombe les plaines, on se prend à rêver d'un grand bol d'air frais. C'est le moment de prendre un peu d'altitude ! Nul besoin d'être un alpiniste chevronné : les plus beaux paysages, les sentiers, les lacs et les torrents, un bien commun gratuit, sont à portée de vos pas. La montagne que l'on aime, c'est la surprise de croiser un chamois ou une marmotte au détour d'un rocher, l'émotion d'un sommet partagé ou le frisson du vide qui se creuse sous les pieds. C'est aussi l'arôme d'un fromage d'alpage et la saveur d'une tarte aux myrtilles dégustés à la terrasse d'un refuge ou allongé dans l'herbe, la tête dans les nuages : envolés la grisaille et les soucis !

Bienvenue dans Le c.o.d.e. de la montagne été.



Créez votre c.o.d.e. et retrouvez la collection sur lesuniversducode.com



| | | |
|-----------|------------------------------------|--------------|
| c. | comportement | p. 4 |
| o. | organisation | p. 8 |
| d. | détente | p. 12 |
| e. | environnement | p. 16 |
| | Cahier Spécial montagne été | p. 20 |
| | Le Digic.o.d.e. | p. 22 |
| | Glossaire à quelque chose | p. 23 |
| | Les 10 JE | p. 24 |



60, boulevard Jean-Jacques Bosc - 33130 Bègles
Contact : Alexandre Viel - 05 57 81 70 77
aviel@covision-groupe.fr

Directeur de la publication : Frédéric Pinaud
Pilotage & rédaction : Alexandre Viel, Simon Blandin (SNAPEC), Victor Delmas (FFCAM), Dominique Lemblé (GMSP 26), Niels Martin (Coordination Montagne), Olivier Moret (Fondation Petzi), Antoine Pêcher (FFME), Sylvie Viens (FFME).
Photos : Roger Foucault (FFCAM), Didier Grillet (Coordination Montagne), Luc Jourjon (FFCAM), André Masson (FFCAM), Eric Monnier (Mountain Wilderness), Olivier Moret (Fondation Petzi), Antoine Pêcher (FFME), GMSP 26 et 73.

Conception graphique : Pierre Brillot
Communication digitale : Thibault Tressieres
Impression : Covision
Diffusion : nationale
Dépôt légal : à parution

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés sans autorisation de l'éditeur constitue une contrefaçon. Le c.o.d.e. n'est pas responsable des articles et photos qui lui sont communiqués. Ces éléments sont publiés sous la responsabilité des partenaires et annonceurs.



Commandez Le c.o.d.e. de la montagne au 05 57 81 70 77



Pour que la montagne

Depuis le début du XIX^{ème} siècle, les citadins viennent se ressourcer au contact des montagnes pour ressentir l'émotion d'un paysage grandiose ou dépenser une énergie trop longtemps contenue sur les trottoirs des villes. Voici quelques conseils pour profiter pleinement d'une nature encore sauvage, avant et pendant une sortie en montagne.








-  **Choisissez une activité et un itinéraire adaptés** à votre niveau et votre motivation. Si vous partez en groupe, tenez compte du pratiquant le plus faible.
-  **Informez-vous sur les conditions météorologiques** la veille et le matin même. Le temps peut changer très vite en montagne. Sur le web (gratuit) www.meteofrance.com ou par téléphone (payant) 32 50.
-  **Utilisez une carte précise** de votre zone de pratique. Les cartes topographiques Top 25 de l'IGN sont adaptées aux sports de nature. On peut les acheter au format papier ou les consulter en ligne sur www.geoportail.gouv.fr
-  **Vérifiez le bon état de votre matériel.** Surveillez son état d'usure et assurez-vous qu'il est dédié à l'activité pratiquée, notamment pour les équipements de protection individuelle utilisés dans les activités en hauteur (escalade, via ferrata, alpinisme, ...). Assurez-vous de maîtriser son utilisation avant de pratiquer l'activité.
-  **Informez une personne de votre itinéraire** et de votre heure probable de retour.
-  **Prenez conseil auprès des professionnels** (guides, accompagnateurs en montagne, gardiens de refuge, ...) ou des offices de tourisme.

reste un plaisir



-  **Réservez votre place à l'avance dans les refuges.**
Pensez à annuler en cas de changement de programme.
-  **Privilégiez les transports en commun** pour goûter à la liberté de la montagne sans voiture et limiter les émissions de gaz à effet de serre. Voir encadré "la montagne sans voiture".
-  **Respectez la réglementation** dans les espaces protégés comme les parcs nationaux ou les réserves naturelles. Ces informations sont disponibles dans les maisons des parcs ou sur www.parcsnationaux.fr / www.reserves-naturelles.org
-  **Vérifiez que vous êtes assuré** en responsabilité civile et individuelle accident.
-  **Entraînez-vous toute l'année** et apprenez la montagne dans les clubs des fédérations de montagne.

Quelle que soit l'activité, emportez au minimum avec vous :

-  **des aliments et des boissons** en quantité suffisante.
-  **des vêtements adaptés.** Prévoir systématiquement une veste coupe-vent et imperméable ainsi qu'un pantalon même si vous débutez la journée en short. Le mauvais temps peut survenir brutalement en montagne.
-  **une paire de chaussures robuste** adaptée aux sentiers rocaillieux et aux dénivelés importants.
-  **des protections solaires :** lunettes, couvre-chef, crème solaire.
-  **un moyen de communication** et le numéro de téléphone des secours (112).
-  **une lampe de poche ou frontale.**
-  **une trousse de premier secours** avec notamment couverture de survie, couteau et sifflet.

à savoir

Changer d'approche : la montagne sans voiture

En montagne, 72% des émissions de gaz à effet de serre proviennent des transports. Le portail

changerdapproche.org

porté par l'association Mountain Wilderness, propose 15 000 itinéraires de randonnée, escalade, alpinisme et parapente accessibles en transports en commun. Retrouvez aussi près de 200 bons plans écotourisme regroupant des restaurateurs, hébergeurs et producteurs locaux pour goûter aux saveurs des territoires et contribuer à faire vivre l'économie locale.

 changerdapproche.org
association de bénévoles via le compta

Pendant la sortie

- 🐾 **Ne vous surestimez pas.** Dans un groupe, adaptez le rythme et le niveau de l'activité à la personne la moins entraînée.
- 🐾 **Portez une attention particulière aux enfants** qui sont toujours plus sensibles que les adultes. Avec les enfants, les signaux d'alerte (fatigue, déshydratation, insolation, ...) peuvent arriver trop tardivement.
- 🐾 **Sachez renoncer en cas d'horaire tardif**, si les conditions météo se dégradent ou si votre forme ou celle du groupe n'est plus adaptée à l'activité. Si vous aviez réservé dans un refuge, n'oubliez pas d'avertir le gardien afin qu'il ne prévienne pas les secours inutilement.
- 🐾 **Respectez la quiétude ou le travail des autres usagers de la montagne** (bergers, agriculteurs, autres pratiquants).
- 🐾 **Ne laissez pas de traces de votre passage.**
Ramenez tous vos déchets et ceux des autres dans la vallée.
- 🐾 **Respectez le tracé des sentiers.**
Les raccourcis favorisent l'érosion et détruisent certaines espèces végétales.
- 🐾 **Ne cueillez pas les fleurs.**
Elles sont plus belles dans leur milieu naturel que fanées dans le sac à dos.
- 🐾 **Évitez de partir seul en montagne.**

Et surtout profitez de l'instant et des joies simples qu'offre le contact avec la nature !

Bien rouler à VTT

- 🐾 **Portez un casque ajusté** à votre tête et fermez correctement les sangles.
- 🐾 **Utilisez un vélo et des protections adaptés** à votre pratique, notamment pour la descente VTT (casque intégral, gants longs, coudières, genouillères, protège-tibias, protection dorsale...).
- 🐾 Avant de partir en balade, **vérifiez l'état de votre vélo** : serrages, pression des pneus, freins, direction, niveau de charge de la batterie si votre vélo en comprend une.
- 🐾 **Baissez systématiquement la selle** avant d'aborder une descente, afin de diminuer le risque de chute.
- 🐾 **Emportez une trousse de réparation** (pompe, rustine, dérivechaîne, maillon rapide, etc.).
- 🐾 **Descendez du vélo** lorsque vous vous approchez d'une section dangereuse ou trop difficile.



guide prévention été téléchargeable sur preventionete.sports.gouv.fr/Memento-prevention

La durée de vie des déchets

Les déchets se dégradent plus lentement en montagne qu'en plaine à cause des conditions atmosphériques plus sèches et plus froides.

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| Mouchoir en papier | 3 mois |
| Pelure de fruit | 3 à 6 mois |
| Filtre de cigarette | 1 à 2 ans |
| Cannette en aluminium | 10 à 100 ans |
| Gobelet en plastique | 100 à 1000 ans |
| Sac plastique | 1000 ans |

à savoir

Soleil : les bons gestes

Le rayonnement solaire augmente de 15% à 20% tous les 1000 mètres.

- 1 -

Se protéger avec une crème indice 30 minimum. Renouveler l'application toutes les deux heures.

- 2 -

Être plus vigilant avec les enfants et les personnes à peau claire.

- 3 -

Protéger le visage avec un chapeau et une casquette.

- 4 -

Protéger les yeux avec des lunettes catégorie 3 ou 4 (pour la neige).



Pratiquez en club !

Vous souhaitez franchir une nouvelle étape dans votre initiation à la montagne ? Rejoignez l'un de nos clubs de la FFME ou de la FFCAM ! Mais pourquoi deux fédérations pour pratiquer les mêmes activités ? L'origine est historique. Alors, pour choisir l'une ou l'autre, renseignez-vous sur leurs sites internet ou allez à la rencontre des responsables des clubs.

Pour plus de sécurité...

Au sein de votre nouveau club, vous serez encadrés par des bénévoles formés et des professionnels de la montagne lors de toutes vos sorties et événements. Ils seront là pour vous accompagner et vous initier aux bonnes pratiques en amont, pendant et après vos activités. Avec eux, vous aborderez la montagne, l'escalade, le canyionisme en toute confiance ! Et en cas de pépin, l'assurance souscrite avec votre adhésion pourra vous être d'une aide précieuse.

Pour plus d'autonomie...

En rejoignant un club, vous rentrez implicitement dans un processus de formation qui vise à vous rendre indépendant et capable de vous autogérer en montagne. En prenant part régulièrement aux sorties du club ou en suivant les différents stages et formations proposés, vous apprendrez à mieux vous connaître et à appréhender les gens et la nature autour de vous. Cette phase d'apprentissage constitue une étape nécessaire vers une pratique autonome et responsable de la montagne.

Pour plus de convivialité...

Plus qu'un simple club, vous rejoignez une véritable famille ! Avec vos nouveaux compagnons de fortune, vous vivrez des moments forts, évoluerez ensemble et partagerez votre passion à chaque rencontre. Préparation en semaine, sorties du dimanche, pique-nique estival, grande rencontre de printemps, week-end en refuge, évènements loisirs... les bénévoles mettent tout en place pour que chacun s'épanouisse sportivement et humainement dans son univers montagnard.

Et pour participer à l'entretien des sites de pratique, à leur développement et à la défense de leur accès.

Les deux fédérations sont engagées dans la bonne gestion et le respect des sites naturels. Elles défendent les accès aux canyons, aux sites d'escalade, aux sites naturels de pratique. Elles luttent pour la gratuité des accès et contre toutes les interdictions. Les rejoindre, c'est leur donner plus de poids, et s'engager pour une pratique durable.



En cas de danger

La solidarité montagnarde entre gens de la vallée a toujours fonctionné : les premiers sauvetages étaient réalisés par les montagnards eux-mêmes. Avec le développement de la pratique de l'alpinisme et du métier de guide, c'est vers ces derniers que venait le salut des alpinistes en difficulté. Puis avec l'augmentation du nombre de pratiquants et des accidents, les premières structures dédiées au secours en montagne sont apparues.

L'organisation des secours en montagne

Depuis 1958, les services de l'État ont pris le relais vis-à-vis du monde professionnel ou amateur de la montagne. Aujourd'hui, le secours en montagne est assuré par les gendarmes, les CRS ou les sapeurs-pompiers.

Une politique de recrutement et de formation de haut niveau au sein de ces différents corps, ainsi que l'expérience accumulée, ont permis progressivement de développer un service de secours de très grande qualité qui reste entièrement gratuit.

à savoir






Les Sapeurs-Pompiers et le secours en montagne

Les Services Départementaux d'Incendie et de Secours (SDIS) sont dotés d'unités spécialisées. Principalement implantés dans l'arc alpin, les Pyrénées et les Vosges, les Groupes Montagne Sapeurs-Pompiers (GMSP) participent aux opérations de secours en montagne, en été comme en hiver et de jour comme de nuit. Ailleurs, ce sont les Groupes d'Intervention en Milieu Périlleux (GRIMP) des Sapeurs-Pompiers qui assurent les secours en milieu naturel.

La localisation et l'alerte

Afin de porter assistance aux personnes en difficulté ou de secourir des victimes d'un accident ou d'un malaise, il est nécessaire de pouvoir joindre les secours, de se localiser et de décrire la situation.

1. Alerte les secours en quelques étapes simples.

-  **Se présenter** (nom, numéro de téléphone)
-  **Se localiser** (massif, secteur, itinéraire, lieu de pratique, point caractéristique, coordonnées GPS, etc.)
-  **Décrire la situation : que se passe-t-il ?**
 - Activité pratiquée et circonstances de l'accident
 - Nombre de victimes et nombre total de personnes sur place
 - État de la (ou des) victime(s) et gestes de premiers secours effectués
-  **Donner des précisions éventuelles :**
 - conditions météo du lieu de l'accident
 - possibilité d'accueil d'un hélicoptère
 - description de ma tenue vestimentaire (couleur)
-  **Répondre aux questions complémentaires** du professionnel en ligne, qui décidera ainsi des moyens de secours nécessaires à mettre en place.

 **INFO** pompiers.fr

 @Pompiersfr





2. Quel numéro composer ?

Le **112** doit être privilégié. En effet, ce numéro d'urgence est **gratuit et accessible depuis un téléphone verrouillé ou ne disposant pas d'une carte SIM**. Il est accepté par tous les relais de téléphonie mobile et ceci quel que soit l'opérateur avec lequel vous êtes lié par votre abonnement.



3. Géolocalisez-vous grâce à votre téléphone portable.

Dans de nombreux départements de montagne, des systèmes de localisation des appels via le téléphone mobile se développent. **Le système est simple et rapide**. Si vous ne savez pas expliquer votre localisation, le professionnel qui reçoit votre appel, via le 112, vous adresse ensuite un SMS avec un lien qui interrogera directement la puce GPS de votre téléphone portable, afin d'obtenir les **coordonnées exactes de votre position**. Attention ce dispositif nécessite de capter le réseau GSM et de disposer d'une puce GPS activée sur son appareil.

Il est bien évident que connaître sa position à tout moment est un gage supplémentaire de localisation rapide. Au-delà du téléphone portable, différents moyens existent pour se localiser : carte papier, guide topo, description de points remarquables aux environs, etc.

4. Formez-vous !

Afin de garantir ma sécurité et celles des autres, il est vivement conseillé de **se former aux gestes de premiers secours** pour savoir réagir face à une situation d'urgence. Les sapeurs-pompiers de France forment le grand public **aux comportements et gestes qui sauvent sur tout le territoire**. Renseignez-vous dès à présent sur les formations disponibles auprès de l'union des sapeurs-pompiers de votre département.



Découvrez de nouvelles sensations !

La slackline

Vous avez envie de jouer les funambules sur une corde tendue ? Bienvenue dans l'univers de la slackline ! Dérivée à la fois des exercices d'équilibre des grimpeurs, du sport de rue et des arts du cirque, cette "marche sur sangle molle" rencontre aujourd'hui un succès auprès d'un large public. Et pour les plus téméraires, essayez la highline pour marcher au-dessus du vide : les sensations sont au rendez-vous et les risques sont faibles, on reste attaché à la sangle par un lien solide.



Le vélo de montagne

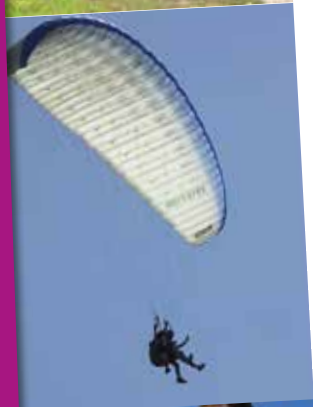
Sport alpin à part entière, le vélo de montagne (VTT) offre de très belles possibilités de découverte de la nature et de l'environnement montagnard. Cette activité d'endurance permet une approche ludique et facile de notre milieu. Le vélo de montagne ajoute au plaisir de la descente en terrain accidenté celui de la montée et de l'itinérance au cœur de paysages naturels somptueux.

Le parapente

Descendant du deltaplane, le parapente est pratiqué dès le retour des beaux jours par de nombreux passionnés. Parfois complémentaire de l'alpinisme (certaines voiles permettant de descendre depuis les sommets), cette discipline se pratique aussi bien entre amateurs qu'en compétition. Parfait pour les amoureux de grands espaces et de beaux paysages de montagne en quête de sensations !

Le trail

C'est une discipline de course à pied qui s'effectue sur de longues distances (20 km minimum) et en pleine nature. Le coureur évolue sur des sentiers en plaine, en forêt et en montagne. Le trail exige du pratiquant une excellente condition physique pour pouvoir faire face aux importants dénivelés et aux conditions de courses souvent capricieuses. Les sentiers de montagne remplis de terre, d'herbe, de boue, de pierres, de passages d'escalade facile ou même de neige constituent un grand défi pour tout sportif en quête de performance !



Une journée de randonnée dans le massif des Monges

Membre du Club Alpin Français de Haute-Provence depuis 6 ans, Lionel participe régulièrement aux sorties en montagne organisées tous les week-ends par son club. Passionné de paysages et de belles balades, il nous livre un court récit de sa dernière randonnée dans le massif des Monges...

“Nous voilà regroupé ce dimanche matin au départ de Sisteron pour notre randonnée hebdomadaire. Tout le monde est là, et de bonne humeur ! Nous prenons la route en covoiturage. Arrivé au point de départ, tout le monde s'équipe : chaussures, bâtons, sac à dos rempli d'une gourde ou d'une poche à eau, vêtements adaptés, trousse de secours... rien n'est laissé au hasard.

Le départ de la randonnée est lancé par l'encadrant qui nous mène au travers d'un premier sentier forestier. Nous apercevons au loin le lac d'Esparon. Nous nous arrêtons au bout d'une heure trente : c'est le moment de dresser un premier bilan de l'état de forme des uns et des autres, et de faire une petite pause restauration.

Nous repartons et atteignons de vastes pâturages. Le sommet commence à pointer le bout de son nez ! Après un dernier effort nous voilà arrivés à bon port. À l'ouest, on aperçoit le cirque du Coste Belle et au nord-ouest on profite du point de vue dominant sur la vallée de Reynier. L'ensemble du groupe se félicite et commence son pique-nique. Une fois repus et reposés, nous amorçons la descente pour regagner le parking, et clôturer ainsi cette très belle journée.”



Rencontre avec ...

Yann Lefort, moniteur d'escalade et de canyon.



Sur les falaises ou dans les torrents encaissés de montagne, l'escalade et le canyon nous permettent de découvrir la montagne sous un autre angle.

Qu'apporte la découverte de l'escalade et du canyon ?

En canyon, c'est avant tout la découverte d'un milieu où, au gré du parcours, on rencontre un premier rappel, un saut dans une eau bouillonnante...

Pour l'escalade, c'est d'abord l'accès à l'ascension, où on apprend à se servir de matériel spécifique. On développe l'esprit d'équipe et une relation de confiance, on n'est que deux mais la sécurité dépend de celui qui assure.

Tout le monde peut-il pratiquer ces activités ?

L'escalade est vraiment accessible à tout le monde à condition d'en avoir envie ! Ce n'est pas forcément un sport physique, il est accessible aux plus jeunes enfants, de manière adaptée bien sûr. Pour le canyon en revanche, un minimum de motricité est nécessaire : la variété des canyons permet à presque tout le monde de s'y rendre.

Faut-il être accompagné d'un moniteur ?

Avec des amis, ça peut être très bien, cela dit, avec un professionnel, c'est un peu l'assurance d'une "réussite" : cela évite de commettre des erreurs aux conséquences parfois graves, on apprend tout de suite les "vraies bonnes règles de sécurité".

Peut-on en faire partout ?

On peut pratiquer dans tous les massifs de montagne de France ou à l'étranger. Cela devient même un prétexte à voyager pour certains.

Quel en est le coût ?

Pour la partie enseignement, en club ça reste abordable. L'encadrement par un prestataire peut paraître cher au départ mais le coût par personne (entre 40 et 60 euros la journée en tarif de groupe) est comparable aux autres activités sportives ou culturelles. À noter que l'accès aux sites naturels est libre.

Merci, à bientôt et bonne grimpe !

L'alpinisme sous toutes ses facettes

“L'alpiniste est un homme qui conduit son corps là où, un jour, ses yeux ont regardé...”. Cette citation du célèbre alpiniste Gaston Rébuffat n'a pas pris une ride. La terre est remplie de belles montagnes à découvrir, quel que soit son niveau.

L'évolution des techniques a permis des nouvelles approches qui rendent la montagne encore plus accessible et plus variée. Amateur de rocher, de neige ou de glace, sportif ou contemplatif... il y en a pour tous les goûts !

Zoom sur quelques pratiques bien différentes dans la forme mais avec toujours le même objectif dans le fond : aller là où le regard s'est posé.

Randonnée glaciaire

Parfaite pour s'initier à la marche en crampons, la randonnée glaciaire nécessite d'être encordé. C'est un moyen idéal et accessible pour découvrir ces merveilles de la nature que sont les glaciers.

Alpinisme hivernal

Avec le réchauffement climatique et l'évolution du matériel et des vêtements, l'alpinisme se pratique de plus en plus en hiver. Plus accessible qu'il n'y paraît, cette facette de l'activité permet de gravir des lignes de glace éphémères qui mènent à des sommets qui le sont beaucoup moins !

Grandes voies rocheuses

À la frontière de l'escalade et de la haute montagne, les grandes voies ont été fortement développées avec le boom de l'escalade sportive. Le jeu consiste à escalader les plus belles faces rocheuses du monde. Alliant escalade libre et parfois artificielle (dans un cas, on se sert des points de protection uniquement pour l'assurage, dans l'autre on s'en sert aussi pour la progression), les dangers sont réduits et le matériel glaciaire (piolets, crampons) n'est utilisé que pour rejoindre le pied de ces parois.

Expéditions lointaines

L'alpinisme a depuis bien longtemps dépassé les frontières des Alpes ! Des massifs isolés d'Alaska aux hautes montagnes de l'Himalaya en passant par les tours de granite de la Patagonie ou les sommets englacés de l'Antarctique, il reste des milliers de sommets vierges et de vallées inexplorées. L'alpinisme se transforme alors en un formidable outil d'exploration. À moins que ce ne soit un simple prétexte au voyage et à la découverte...





Les refuges

De tout temps, les refuges de montagne ont hébergé les alpinistes en quête de sommets et les randonneurs à la recherche d'une halte réparatrice et conviviale au cœur de nos massifs.

Portes d'entrée sur la nature, on retrouve 250 bâtiments partout en France dont près de la moitié sont gérés par la FFCAM. Construits et utilisés dans une logique de développement durable, ils contribuent à une pratique responsable de la montagne.

Ces lieux constituent un hébergement fonctionnel et chaleureux. Facilement accessibles pour certains, c'est à travers ces refuges que l'on découvre la diversité des pratiques possibles en montagne. On s'imprègne de l'ambiance montagnarde dès l'entrée dans la salle commune ou le dortoir. Le gardien du lieu est toujours disponible pour nous aider et nous faire découvrir son univers. Idéal pour une sortie en famille ou entre amis pour aller respirer le bon air frais de nos montagnes !

à savoir

Le Comité départemental Savoie de la FFCAM édite la brochure "Refuges en famille" qui propose une sélection de refuges en Savoie et Haute-Savoie adaptés à la découverte de la montagne en famille.



La montagne est fragile !

La montagne est un milieu sauvage et fragile qui souffre trop souvent de surexploitation ou du manque de respect que peuvent lui témoigner certains usagers. Nos modèles de développement et d'aménagement ne sont aujourd'hui plus soutenables.

Les impacts y sont plus marqués qu'ailleurs : pendant que le territoire français voyait sa température moyenne augmenter de + 0,89° C, les Alpes se sont réchauffées de + 2° C !

Partout en montagne, les glaciers fondent : ceux des Alpes, qui ont déjà perdu entre 20 et 30 % de leur volume depuis 1980, pourraient encore régresser de 30 à 70 % d'ici à 2050.

Le défi actuel est d'inventer collectivement de nouvelles manières de vivre, travailler et faire du tourisme en montagne.

Un livre vert pour la montagne

À l'occasion de la COP21 à Paris en décembre 2015, les montagnards se sont réunis pour porter la voix de la montagne.

Le Livre vert de la Montagne, contribution labellisée par le ministère en charge de l'Environnement, s'adresse aussi bien au grand public qu'aux experts de la montagne. Il a pour objectifs de dresser le constat des effets du changement climatique sur le milieu montagnard, d'identifier les enjeux relatifs à ces effets y compris en matière de changement de modes de vie en montagne, et enfin de mobiliser les montagnards et les participants de la COP 21 pour travailler ensemble sur l'avenir de nos montagnes. Ainsi, il porte 21 propositions d'avenir pour la montagne de demain, pour s'adapter et limiter les effets des dérèglements climatiques.

Action 10.

(Re)penser l'énergie en montagne : mettre en place des réflexions concernant la production énergétique en montagne. Accompagner le développement d'énergies alternatives (biomasse, photovoltaïque, petite hydroélectricité...).

Action 14.

Éduquer à la montagne : développer et soutenir les programmes d'éducation à l'environnement montagnard, mais aussi permettre aux enfants et aux jeunes de vivre des expériences en lien avec la nature (dans le cadre scolaire et extra-scolaire).



montagne-climat.com



La Grave y Cimes et les événements FFME

Chaque année, le dernier week-end de juin (dans le cadre de la Fête de la Montagne), la Grave y Cimes est l'évènement FFME incontournable : sur le glacier de la Girose, au pied de la Meije, une quinzaine d'ateliers sur la pratique de la montagne sont préparés et animés par des professionnels ou des cadres fédéraux. Au programme : parcours d'arête, progresser sur un glacier, se repérer sur une carte, sortir un compagnon d'une crevasse, progresser sur une pente de neige, course d'initiation en alpinisme ou en ski de randonnée...

Licenciés FFME ou non, débutants ou expérimentés, jeunes (à partir de 14 ans) ou adultes de tous âges, tout le monde est le bienvenu à La Grave y Cimes ! Les animateurs présents s'adaptent à la demande formulée par les participants, qu'ils soient novices ou déjà avertis.

Les manifestations FFME, ce sont aussi de nombreux évènements organisés tout au long des saisons par les comités territoriaux et répartis dans toutes nos montagnes. Rendez-vous sur le calendrier loisir.

Les grands parcours

Pendant toute l'année, la FFCAM organise ses différents Grands Parcours. Ski de montagne ou de randonnée pendant l'hiver, alpinisme au retour des beaux jours, ces évènements ouverts à tous s'articulent pendant 2 à 3 jours autour de parcours par niveau (découverte, initiation, ou perfectionnement). Ceux-ci sont ponctués d'ateliers techniques sur lesquels vous serez accompagnés par des initiateurs et conseillés par des professionnels.

L'objectif est de faire descendre la montagne "à votre porte" afin de la rendre accessible.

Au-delà de l'évènement sportif, un Grand Parcours est avant tout un grand moment de convivialité qui rassemble en moyenne 400 passionnés dans nos montagnes. Les soirées festives succèdent aux épreuves de la journée : diffusion de films de montagne, tombola, grands repas... Alors, jeunes ou moins jeunes, débutants ou plus expérimentés, n'hésitez plus : les Grands Parcours sont un incontournable de votre développement montagnard !

Si vous ne vous sentez pas encore prêt, n'hésitez pas à participer aux nombreux autres évènements des clubs FFCAM organisés tous les week-ends et relayés sur le site internet de la FFCAM.

+INFO www.ffcam.fr



Une Fête de la Montagne chaque année partout en France

Un **événement national**, comme la Fête de la Musique.

Il se déroule toujours le dernier week-end de juin : en 2016, les **25 et 26 juin**.

Il a lieu dans tous les **massifs de France**, et même en ville.

Il compte plus de **300 événements !**

Il souhaite montrer que la montagne est **accessible à tous**.

Un moment où les amoureux de la montagne **partagent leur passion** et font découvrir les activités qu'ils pratiquent.



C'est l'occasion de découvrir tout ce que la montagne peut offrir !



Nous avons le plaisir de

**Ces territoires vous accueillent
spectaculaires. Découvrez,**

Auris-en-Oisans

Station verte, pour des vacances d'été réussies.

Envie de passer des vacances inoubliables, alliant détente, convivialité et vitalité ? Vous avez choisi la bonne destination : Auris est fait pour vous. Auris-en-Oisans est édifiée sur un versant sud à 1600m d'altitude qui est situé dans un cadre d'exception. Laissez-vous séduire par cette vue remarquable sur la Meije et le Massif des Ecrins. Découvrez également les onze hameaux d'Auris au charme et au patrimoine authentiques, profitez de notre environnement boisé avec la plus haute forêt d'épicéas d'Europe.

Découvrez les plus beaux paysages de l'Oisans au cours des randonnées, randonnées à

thème, trails et balades autour d'Auris : des cascades, lacs, torrents, une

faune et une flore diversifiées. L'idéal pour vous ressourcer et renouer avec le contact apaisant de la nature. Toute la saison d'été, de nombreuses activités et animations seront également proposées qui raviront les plus petits, comme les grands : VTT, randonnée, tir à l'arc, piscine, mini-golf, tennis et plus encore !



Office de tourisme d'Auris-en-Oisans

Place des Orgières • 38142 AURIS EN OISANS

04 76 80 13 52 • accueil@auris-en-oisans.fr • auris.fr

vous présenter nos coups de cœur 2016.

**pour partager des instants magiques et
regardez, respirez ... profitez !**

Valmeinier

À la frontière des Alpes du Nord et des Alpes du Sud, à proximité du parc des Ecrins et de la Vanoise, et proche des cols mythiques des Alpes, Valmeinier est la dernière née des stations de Maurienne. C'est une station-village, située à 1500 mètres d'altitude, qui a su conserver son caractère authentique, et une station d'altitude à 1800 mètres, merveilleusement intégrée dans le site et à l'architecture mesurée. C'est aussi une station à taille humaine qui séduit par son accueil chaleureux et offre un cadre grandiose entre les Aiguilles d'Arves et le mythique Mont Thabor, loin du stress et de la foule, où vous pourrez vous ressourcer. Valmeinier plaît tant par son environnement que par sa multitude d'activités pour passer d'agréables vacances en famille ou entre amis.



Office de Tourisme de Valmeinier
Résidence "L'Ours Blanc" • 73450 VALMEINIER
04 79 59 53 69 • info@valmeinier.com • valmeinier.com



Pratiquez le VTT de manière responsable



Tous les conseils pour emmener les enfants en refuge



Le site communautaire dédié aux sports de montagne.



Le portail du canyoning



Trouvez un séjour montagne et alpinisme



Engagez un guide !



Le tout nouveau portail de la randonnée



Découvrez les univers du c.o.d.e.

Glossaire

à quelque chose *by*

Un lexique pratique

Le
c.o.d.e.
de la montagne
été

GÉNÉPI

Il désigne différentes espèces d'armoises du genre *Artemisia*, qui poussent en début d'été à haute altitude, près des moraines et des glaciers. Les montagnards les cueillent (dans les zones autorisées) pour les faire macérer dans de l'alcool et du sucre, obtenant ainsi la liqueur du même nom.

FOEHN

Vent sec et chaud, souvent violent, soufflant du sud sur les massifs alpins. La masse d'air chaude et chargée d'humidité produit des précipitations abondantes en remontant les piémonts exposés au sud. Après l'obstacle, l'air sec redescend sur les versants opposés en se réchauffant. En fin d'hiver, le foehn contribue activement à la fonte des neiges : un jour de foehn égale 14 jours de soleil !

ISARD

Cousin du chamois des alpes, il a failli disparaître dans les années 1960 à cause de la chasse. Il doit sa survie à la création du parc national des Pyrénées, qui accueille aujourd'hui encore une grande partie de sa communauté.

ADRET / UBAC

Versant sud d'une montagne, exposé au soleil généreux tout au long de la journée. À contrario, le versant nord, frais, ombragé, souvent humide, se dénomme l'ubac.

SÉRAC

Partie d'un glacier, amas chaotique de glace situé là où la pente du lit glaciaire s'accroît en diminuant l'adhérence de la glace. Il peut s'écrouler par tranches, formant une monstrueuse chute de glace.

KAIRN OU CAIRN

Petit ou grand tas de pierre en forme de cône balisant un sentier et son cheminement. Il est de coutume que les randonneurs contribuent au maintien des cairns en y ajoutant au besoin une pierre à leur passage. Le montagnard veillera cependant à ne pas multiplier les cairns inutiles.

DÉNIVELÉ

Différence d'altitude entre deux points. Les topoguides précisent toujours le dénivelé d'un itinéraire de randonnée, d'alpinisme ou d'escalade. En montagne, cette information est plus importante que la distance pour évaluer un temps de parcours.

Les 10 JE *by*

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le
C.O.d.e.
de la montagne
été

1 **JE**
me prépare

équipement, itinéraire,
durée et difficultés du
parcours
...

2 **JE**
m'informe

météo, balisages,
numéros des secours,
réglementation des zones
protégées
...

3 **JE**
m'équipe

un sac qui correspond à mon
activité, de quoi manger et boire,
des vêtements et chaussures
adaptés, la carte IGN du secteur
(ou de ma destination)
...

4 **JE**
me protège

lunettes de soleil, chapeau,
crème solaire, équipements
de sécurité
...

5 **JE**
pratique

à mon rythme et
à mon niveau, l'activité
qui me plaît
...

6 **JE**
découvre

la nature, le paysage,
une nouvelle activité, les
montagnards
...

7 **JE**
respecte

les autres usagers,
le milieu naturel
...

8 **JE**
partage

avec des amis,
en club, en famille, ou avec
un professionnel
...

9 **JE**
me dépasse

pour aller plus haut,
si j'en ai envie !

10 **JE**
profite

au contact d'une nature
encore préservée
...

lesuniversducode.com

Une réalisation

en partenariat avec

