

# SÉCURITÉ Les cinq piliers du bon randonneur

Un gros week-end montagne s'annonce, il y aura du monde sur les sentiers.

Le PGHM d'Oloron donne ses conseils pour partir tranquille et éviter les principaux écueils

( article de [e.czernecka@sudouest.fr](mailto:e.czernecka@sudouest.fr) )

Prise d'assaut cet été, la montagne regorge de randonneurs et se retrouver seul à marcher dans les principaux sites devient mission impossible. Pour ce week-end du 15 août qui s'annonce chargé sur les sentiers, «Sud Ouest» a fait le point avec Kléber Marseille, maréchal des logis chef du Peloton de gendarmerie de haute montagne (PGHM) d'Oloron, sur les comportements à adopter pour emprunter la montagne en la respectant et sans risquer de se mettre en danger.

## 1 Un point complet sur ton trajet, tu effectueras

« Le choix de la randonnée doit être déterminé par le niveau des plus faibles du groupe : hors de question de tenter un sentier long et difficile avec des débutants. Avec la reprise du virus, il vaut mieux éviter les endroits bondés. Un parking avec 300 voitures, ce n'est pas bon signe. Surtout qu'il existe une multitude de choix et des coins peu fréquentés. Il faut juste chercher un peu plus !» Pour être tranquille, on peut, au choix, imprimer l'itinéraire choisi ou télécharger une application de randonnée (à condition d'apprendre à s'en servir).

L'autre élément déterminant, c'est la météo. On la consulte la veille, le matin avant de partir, et on lève le nez en arrivant. En cas d'accident, la différence entre un temps clair et un temps maussade peut demander plusieurs heures supplémentaires aux secours pour arriver.

## 2 Un bon équipement, tu prendras

Le sac à dos est le meilleur ami du marcheur. À l'intérieur, plusieurs éléments sont indispensables «Une carte IGN, la bible de montagne, une boussole, de quoi se prémunir du chaud (vêtements manches longues, chapeau, crème solaire...), mais aussi du froid, des couvertures de survie, une lampe torche, un sifflet, un peu de pharmacie, de l'eau évidemment, et de quoi se nourrir en cas de bivouac forcé. Chaque participant à la sortie doit avoir son matériel. On ne prend pas une couverture de survie pour quatre...»

## 3 La nature et ses acteurs, tu respecteras

Combien de déchets trouve-t-on sur les chemins de randonnée, et combien de touristes se retrouvent chaque année en mauvaise posture face à un patou qui défend son troupeau, ou une vache son petit. « Le premier réflexe, quand on croise de la faune en montagne, c'est de la contourner. Qu'il s'agisse d'animaux sauvages ou domestiqués, on ne s'en approche pas, on ne va pas les caresser. Les coups de corne ou de crocs, on ne les compte plus... Quant aux déchets, c'est bien simple: tout redescend avec vous. Y compris les déjections, qu'on peut remballer dans des sacs étanches. Sans ça, la montagne se transforme en poubelle.»

## 4 En vrai montagnard, tu te comporteras

Les «vrais » le savent: la montagne se pratique tôt. Avancer l'heure du réveil permet d'éviter les grosses chaleurs, de ne pas se faire surprendre par la nuit si l'on part trop tard, mais aussi de profiter d'une faune différente. «Plus on part tôt, plus on met des chances de son côté, résume Kléber Marseille. Donc la bringue la veille de la rando, on oublie ! Et aussi, quand on part en groupe, on reste en groupe. Si on voit des compagnons dans le dur, on s'entraide, on partage les poids. Bref, on adopte l'esprit montagne !»

## 5 En cas d'urgence, les bons plans gestes tu adopteras

En cas d'accident, il faut savoir quoi faire. « Le premier réflexe, c'est appeler le 112, qui vous aiguille sur la bonne personne, que ce soit en France ou en Espagne. On peut pré-enregistrer le numéro dans son téléphone. Il faut être capable de donner sa position ( Google Maps permettent de donner une géolocalisation précise), le nombre de victimes et leur état. Si on a des notions de secourisme, on peut prodiguer les premiers gestes. Si l'intervention d'un hélico est nécessaire, à son arrivée on signale sa position en levant les bras en V. Une seule personne reste auprès de la victime, le reste du groupe se met en retrait. Personne ne court vers l'hélico, à son approche on fait attention à tout ce qui pourrait s'envoler sur son passage.» Et si vous êtes perdus, le PGHM, à l'aide d'un logiciel de tracking, peut obtenir votre localisation précise via un SMS. Ce qui permettra par la suite aux gendarmes de vous guider sur le bon chemin, ou de décider d'intervenir si la zone est trop dangereuse.