

La montagne

dans tous ses états



Comportement Organisation détente Environnement



Le
C.O.D.E.
de la montagne
été

Une réalisation



Édition nationale 2017

Les Experts du c.o.d.e.



MINISTÈRE DES SPORTS

Depuis près de 15 ans, le Ministère 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



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



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 92 600 licenciés et 380 clubs. Elle gère un patrimoine de 125 refuges et chalets et promeut la connaissance et la protection du milieu montagnard. www.ffcam.fr



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 événements sportifs par an ; la défense de l'accès aux sites de pratique. www.ffme.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



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

Egalement en partenariat avec :



La montagne, partageons-la !

À l'approche des vacances d'été, quel plaisir de profiter du bon air de la montagne. Des Alpes au Jura en passant par les Pyrénées, les Vosges et le Massif Central, nos massifs réservent des paysages idylliques. Se détendre au bord d'un lac de montagne, profiter de belles randonnées pour s'évader sans pour autant être un alpiniste chevronné, nos montagnes nous offrent de bonnes surprises. Les activités de pleine nature sont à la fois originales et pour tous les goûts. Incroyable terrain de jeu pour les enfants, ce milieu leur permet de partir à la recherche d'empreintes d'animaux sauvages et de découvrir des espèces emblématiques. Et les gourmands ne sont pas en reste. La montagne se savoure aussi à pleines dents, comme déguster au petit déjeuner une tartine de confiture aux myrtilles maison et des produits locaux 100% montagnards face aux sommets. De délicieux moments en perspective !

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



www.collectionlecode.fr/montagne



Le CODE de la montagne

c.	comportement	p. 4
o.	organisation	p. 8
d.	détente	p. 12
e.	environnement	p. 16

Cahier Spécial stations p. 20

Rencontre avec... p. 21 - 22

Glossaire à quelque chose p. 23

Les 10 JE p. 24



12, rue Edmond Besse - 33000 Bordeaux
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), Alexandra Grand, Dominique Lemblé (GMSP 26), Niels Martin et Agathe Feneuil (Coordination Montagne), Olivier Moret (Fondation Petzl), Antoine Pêcher (FFME), Sylvie Viens (FFME).
Photos : Roger Foucault (FFCAM), Didier Grillet, Luc Jourjon (FFCAM), André Masson (FFCAM), Eric Monnier (Mountain Wilderness), Olivier Moret (Fondation Petzl), Antoine Pêcher (FFME), GMSP 26 et 73, D. Rastouil (C gendarmerie), Nicolas Raynaud.

Conception graphique : Pierre Brillot
Comm. digitale : Thibault Tressières
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.



IMPRIM'VERT®

Retrouvez-nous sur : collectionlecode.fr



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. Sur le web (gratuit) www.meteofrance.com ou par téléphone (payant) 32 50. Le temps peut changer très vite en montagne.
-  **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.
-  **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 rocailleux 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.

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

Comportement

Randonner

- 🐾 **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.
- 🐾 **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.**










Bien rouler à VTT

- 🐾 **Portez un casque ajusté** à votre tête et fermez correctement les sangles. Si vous circulez sur la voie publique, le port du casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.
- 🐾 **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.
- 🐾 Pensez à vous **équiper d'un avertisseur sonore** afin de pouvoir signaler votre présence aux autres usagers.
- 🐾 **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.

La pratique du VTT en montagne nécessite une bonne maîtrise pour rouler en sécurité et en prenant du plaisir. Ces techniques peuvent s'apprendre en faisant appel aux services d'un moniteur VTT diplômé d'Etat ou auprès d'un club de cyclisme.



Baignade en altitude

-  **Ne laissez jamais un enfant seul**, même dans un faible volume d'eau.
-  **Prévenez vos proches** quand vous allez vous baigner.
-  **Évitez de vous baigner après un repas copieux et arrosé.** Une noyade sur quatre en eau douce est liée à la consommation d'alcool.
-  Dans les torrents ou les cours d'eau, même de faible profondeur, **ne sous-estimez pas la puissance du courant.** Baignez-vous en amont d'une zone calme pour rejoindre la rive facilement.
-  **Les lacs de montagne sont souvent profonds.** Il est fréquent de ne plus avoir pied à quelques mètres du rivage. Choisissez une rive facile d'accès.
-  Avant de plonger depuis un promontoire, **vérifiez toujours la profondeur** par vous-même en nageant.
-  **La température est souvent fraîche voire froide.** Entrez dans l'eau progressivement en vous appliquant de l'eau sur le torse et la nuque pour éviter le risque d'hydrocution (perte de connaissance liée à un choc thermique).
-  Les cours d'eau en montagne peuvent subir **une brutale montée des eaux** à cause des précipitations en amont du site de baignade, ou d'un lâcher d'eau depuis un barrage. Surveillez la météo avant de vous baigner. Si un orage éclate sur les sommets, l'eau peut monter rapidement alors qu'il fait encore beau sur le lieu de baignade.
-  **Les cours d'eau et les lacs de montagne sont partagés avec d'autres usagers** (pêcheurs, pratiquants de sports d'eau vive). Respectez la quiétude des pêcheurs en vous baignant à distance. Quittez le courant et rejoignez les rives à l'arrivée d'une embarcation.



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



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 leur site 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 canyoning 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.

La sécurité en montagne

- 👤 **Se renseigner** avant toute sortie en montagne auprès d'organismes compétents comme : les unités de secours en montagne ; les professionnels de la montagne (guides, accompagnateurs...) ; les offices de tourisme et Maisons de la montagne.
- 👤 **Prendre connaissance** du dernier bulletin météorologique par téléphone (32 50) ou sur les sites internet dédiés (Météo-France).
- 👤 **Prévoir un fond de sac avec** : pharmacie, carte, boussole, téléphone portable, vêtements chauds, eau, nourriture...
- 👤 **Avoir un équipement adapté** et en bon état pour la pratique de la montagne.
- 👤 **Informers son entourage** de son itinéraire et de l'heure de retour.
- 👤 **Adapter son activité** et son itinéraire à sa condition physique et à son niveau technique.
- 👤 **Se former** afin d'appréhender le milieu montagnard dans les meilleures conditions de sécurité, il est conseillé de se former à la pratique des sports de montagne via les clubs (FFME, FFCAM...) ou par le biais des professionnels de la montagne (guides, accompagnateurs...).
- 👤 **Portez secours en cas d'accident** : **appelez le 112**. Ce numéro d'urgence est gratuit et fonctionne à partir d'un téléphone verrouillé ou en l'absence de carte SIM. Votre téléphone utilisera le relais de téléphonie disponible quel que soit votre opérateur.

5 points clés pour transmettre votre alerte :

1. **Où ?** Lieu, itinéraire, altitude.
2. **Qui ?** Identité, numéro de téléphone.
3. **Quoi ?** Type d'accident, nombre de victimes, gravité.
4. **Quand ?** Heure de l'accident.
5. **Météo ?** Vent, visibilité.

Si vous les connaissez pratiquez les gestes de secourisme.



Être bien assuré

“Je suis déjà couvert, même trop couvert via mon contrat d'assurances vie privée ! Une assurance supplémentaire est inutile.” Faut-il souscrire une assurance individuelle accident, une assistance/rapatriement pour la pratique d'activités sportives en montagne ?

Attention

De nombreux contrats d'assurances excluent les activités considérées comme “sports à risques”. L'alpinisme, le canyoning, le VTT... peuvent ne pas faire partie de ces activités garanties.

Par ailleurs, quand elles sont garanties, les “Frais de recherche, de secours et d'évacuation” sont pris en charge partiellement dans les contrats d'assurance classiques.

Enfin, la mutuelle est souvent insuffisante pour certains remboursements (dépassements d'honoraires). Elle ne prend en charge que les frais médicaux : pas de capital invalidité, pas d'indemnités journalières, ni de capital décès...

Au titre de la solidarité nationale, la prise en charge des dépenses de secours en montagne est par principe assurée par l'État. Mais, les secours consécutifs à la pratique de toute activité sportive ou de loisir peuvent, sous conditions, faire l'objet d'une demande de remboursement des frais engagés par la commune. Quant aux actes médicaux, ils restent payants dans tous les cas.

Nos conseils

Avant de partir en montagne l'été, vérifiez que votre contrat d'assurance couvre la pratique des activités sportives qui vous tentent.

Pour être certain d'une bonne couverture en cas d'accident : souscrivez une assurance spécifique !

N'hésitez pas, rejoignez une fédération sportive : au-delà d'une offre de pratique, elle vous proposera un contrat d'assurance négocié à prix compétitif, et des garanties étendues.





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 !



Le canyon,

un pratiquant amateur nous en parle !

Rencontre avec... Philippe.

Philippe, qu'est-ce que le canyon ?

Pour moi c'est un lieu, un terrain naturel. Un canyon est creusé par les torrents : cela crée un espace incroyable, on y retrouve des falaises, des vasques, des cascades, des piscines naturelles, des gorges... Le canyon est aussi une activité ou un sport qui consiste à descendre dans le lit de ces torrents ou rivières. C'est une balade dans l'eau avec des obstacles où l'on utilise des techniques d'escalade ou de spéléologie pour les franchir.

Comment fait-on pour pratiquer cette activité ?

Soit tu as ton matériel et tu es autonome pour gérer la sécurité, le niveau d'eau, les manipulations de cordes... Soit tu passes par un professionnel qui s'en occupe. Ensuite, on marche pour atteindre le début du canyon et c'est parti. On descend dans la rivière et quand il y a un obstacle on passe chacun son tour. Il y a des sauts, des toboggans, des descentes en rappel, des cascades... C'est ludique en plus d'être très beau. On passe la journée dans ce parcours en alternant les moments dans et hors de l'eau. Il faut utiliser des cordes, des descendeurs et des techniques propres à cette activité.

Ça donne envie ! Qu'est-ce qui t'attire particulièrement dans le canyon ?

C'est le sentiment de découvrir un milieu naturel très particulier, tu ne peux pas te rendre dans cet endroit autrement. Tu es en immersion pendant une journée dans ce milieu incroyable. En plus tu passes un bon moment qui procure des sensations nouvelles.

Est-ce accessible pour tous ?

Il faut être un minimum en forme mais oui bien sûr, il y a des canyons pour tous les niveaux, tu peux partager ça avec tes amis ou en famille, avec des enfants.

Merci, et à bientôt dans l'eau !



Rencontre avec... Catherine Destivelle, dame des cîmes

Plusieurs fois championne du monde d'escalade, Catherine Destivelle est certainement l'alpiniste française la plus renommée. Elle nous fait partager sa passion pour la montagne.

Qu'est-ce que t'apporte la pratique de la montagne ?

C'est un peu comme un retour à l'enfance. Quand on est en montagne, c'est une façon de retrouver des sentiments naturels. On ne pense plus à ce qui est en bas, on pense à ce qu'on fait, on joue avec les éléments comme un gamin, c'est une façon pour moi de garder un équilibre.

Peux-tu nous raconter une ascension marquante ?

Toutes mes réalisations m'ont marquée. Même quand j'ai fait l'Index dans les Aiguilles Rouges (une course d'initiation dans la vallée de Chamonix) à 10 ans, cela m'a marquée pour la vie ! La face nord de l'Eiger a été aussi pour moi un grand moment, c'est là que je me suis vraiment sentie devenir une alpiniste.

Un de tes plus beaux souvenirs de montagne ?

Ce que je trouve le plus agréable, c'est de la partager entre amis ou en famille. C'est joyeux et simple, du coup je n'ai que des bons souvenirs ! Même marcher dans un pâturage, c'est un bon moment. Ce qui est étonnant en montagne, c'est qu'on oublie les galères, la fatigue ou le mauvais temps, on ne retient que ce qui est bon.

Est-ce que tout le monde peut pratiquer la montagne ?

Tout le monde est capable d'aller en montagne quel que soit son niveau. C'est ce que j'essaie de faire passer dans mes livres. Chacun peut y trouver du plaisir, on n'a pas besoin de se comparer aux autres. S'initier à l'escalade, ou même faire une randonnée sur un sommet "à vaches", ce serait dommage de passer à côté !

A 56 ans,
Catherine Destivelle
a troqué sa carrière d'alpiniste
pour celle d'éditrice... de
montagne évidemment ! Récits
d'ascensions, beaux livres,
mais aussi romans à lire au
coin du feu. Dernier ouvrage
sorti : Traque au Tibet,
de Matt Dickinson.

+INFO leseditionsdumontblanc.com



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 !

Dormir en refuge est une expérience extraordinaire pour les jeunes, que ce soit dans le cadre familial ou d'une collectivité. Un guide pratique a été publié en 2013 : il vous propose toutes les astuces pour emmener vos enfants ou un groupe de mineurs en refuge, et y vivre un moment inoubliable. Télécharger gratuitement le guide "Jeunes en refuges"



La montagne est fragile !

La montagne constitue une richesse naturelle et rare qu'il convient de respecter. C'est aussi un espace de liberté qu'il faut conserver. Mais ce milieu est fragile et cette fragilité impose à tous un comportement responsable. Ayons une vision à long terme et conservons des sites capables de cristalliser le rêve et l'émerveillement. Pour cela, efforçons-nous ensemble de suivre ces quelques recommandations :

-  Aucun véhicule à moteur utilisé à des fins de loisir n'a sa place dans les espaces naturels
-  Pour se rendre en montagne il vaut mieux utiliser les transports collectifs dans la mesure du possible : co-voiturage, transports en commun, vélo ou même marche à pied sont mieux appropriés
-  Il est important de respecter les zones réglementées et les informations concernant la protection de la nature
-  Privilégier les itinéraires adaptés à la pratique en cours et éviter les sentiers non autorisés
-  Se renseigner préalablement sur les sites susceptibles d'être occupés par les animaux, la situation des lieux de repos et de reproduction ainsi que des zones fermées pour la reforestation ou la protection de certaines espèces
-  Ne pas suivre les traces des animaux et bien choisir les emplacements des bivouacs à l'écart de leurs traces. La tranquillité et le silence des lieux doivent être respectés pour éviter le dérangement de la faune mais aussi des populations locales
-  Respecter la propreté des lieux et redescendre tous les détritiques dans la vallée.
-  Essayer de soutenir l'économie locale et les petits producteurs locaux qui œuvrent dans le cadre de leur travail au respect de leur environnement

Les montagnes se réchauffent

La montagne est aux avant-postes du changement climatique. Les températures moyennes y augmentent plus vite qu'en plaine, les glaciers fondent à un rythme accéléré, des parois qui avaient traversé les siècles s'écroulent sans crier gare.

Pendant que la France voyait sa température moyenne augmenter de +0,89° C, les Alpes se sont réchauffées de plus de 2° C. Ce phénomène affecte toutes les montagnes du monde.

Les glaciers des Alpes ont déjà perdu entre 20% et 30% de leur volume depuis 1980 et pourraient régresser de 30% à 70% d'ici à 2050. Or les montagnes conservent 50% des réserves d'eau douce de la planète. Les professionnels de la montagne (guides, agriculteurs, forestiers) doivent composer avec des conditions météorologiques inhabituelles ou des terrains plus instables. Pour parvenir à limiter les effets du changement climatique, nous devons collectivement inventer de nouvelles manières de vivre, travailler et nous divertir en montagne.

Changer d'approche :
la montagne autrement

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.





Rassemblements Camp4

Depuis 2012, la FFCAM organise tous les ans les rassemblements "Camp4". Ils doivent leur nom au célèbre "Campground" ouvert au début des années 40, dans le parc du Yosemite (USA) au pied du massif des Tree Brothers qui a attiré des grimpeurs du monde entier et marqué l'histoire de l'escalade.

Tournés vers l'échange et le partage, nos rassemblements sont des moments forts et ouverts à tous les jeunes grimpeurs des fédérations qui offrent l'escalade dans leurs activités mais aussi aux jeunes qui pratiquent en individuel. C'est l'occasion de (re)découvrir ensemble l'escalade sous toutes ses formes sur des sites emblématiques dans une ambiance conviviale, festive et d'émulation sportive !

Si le "camp4 bleu" se déroule traditionnellement chaque week-end de l'ascension dans les massifs mondialement renommés de la forêt de Fontainebleau pour faire du bloc à partir de Buthier (77), celui du Vercors a lieu chaque année durant l'un des deux derniers week-ends d'août au camping de Pont en Royans (38). Au programme : slackline, dry tooling et contest de deep water, de table boulder et de water-line ! Ce sera l'occasion pour vous de vivre trois jours inoubliables !



www.ffcam.fr/
camp4-vercors.jimdo.com

La Grave y Cîmes et les évènements FFME

Licenciés FFME ou non, débutants ou expérimentés, jeunes ou adultes de tous âges, tout le monde est le bienvenu lors des évènements « multi-activités » FFME. Les animateurs présents s'adaptent à la demande formulée par les participants qu'ils soient novices ou pratiquants déjà avertis : alpinisme, canyonisme, escalade... il y en a pour tous les goûts au fil des saisons.

Le dernier week-end de juin, laissez-vous tenter par la découverte de l'alpinisme : sur le glacier de la Girose au pied de la Meije, participez à la Grave y Cîmes, préparée et animée par des professionnels ou des cadres fédéraux. Au programme : des ateliers, parcours d'arrêt, 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... et cela pour tous publics.

Suivez l'actualité sur le site internet de la fédération : de nombreux évènements sont organisés tout au long de l'année et répartis au cœur de nos montagnes.



www.ffme.fr



Une Fête de la Montagne chaque année partout en France.

Un évènement national.

Il se déroule toujours le dernier week-end de juin : en 2017, les **24** et **25 juin**.

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

Il compte près de **300 évènements !**

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 !

Auris-en-Oisans

Station verte, pour des vacances d'été réussies.

Auris est une station de l'Oisans perchée à 1600m d'altitude en versant sud et jouissant d'une vue remarquable sur la Meije et les sommets du Parc National des Ecrins pour passer des vacances inoubliables, alliant détente, convivialité et vitalité ! Son atout est son caractère familial et convivial.

Auris-en-Oisans est à seulement 1h00 de Grenoble, 2h00 de Lyon ou 4h00 de Paris par le TGV.

Cet été, c'est l'arrivée du Bike and Run ! Qu'est-ce que c'est ? Deux personnes, l'une court et l'autre est à vélo, sur une boucle des sentiers de montagne. Une boucle de 13 kilomètres pour 380 mètres de dénivelé. Départ et arrivée à la station d'Auris, et le tout en étant déguisé !

Été 2017, quelques dates d'événements : **Feu de la Saint-Jean** (samedi 24 juin), **Oisans Col Series** (mardi 4 juillet), **Feu d'artifice** (vendredi 14 juillet), **Bénédictin des troupeaux** (jeudi 20 juillet), **Oisans Trail Tour** (samedi 22 juillet), **Bike & Run** (dimanche 23 juillet), **Fête d'Auris** (vendredi 4 août), **Alpe d'Auris** (dimanche 6 août), **Trophée des Montagnes [Canicross]** (du 11 août au 13 août 2017), **Fête des chasseurs** (mardi 15 août), **Balade Gourmande** (jeudi 17 août), **Cirque de Valence** (mercredi 23 août).



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



Valmeinier

Valmeinier se situe à la limite des Alpes du Nord et des Alpes du Sud, entre le parc national de la Vanoise et celui des Ecrins, à la confluence de 3 massifs aux couleurs variées. Sur la route de la Grande Traversée des Alpes et des cols mythiques, le paysage s'épanouit dans un cadre grandiose entre les Aiguilles d'Arves et le mythique Mont Thabor. À 1500 mètres, le village affiche son caractère authentique, promettant au visiteur l'expérience pittoresque de la vie à la montagne. À 1800 mètres, la station d'altitude, moderne, est merveilleusement intégrée dans le site grâce à une architecture raisonnée. Valmeinier plaît tant par son environnement que par sa multitude d'activités pour d'agréables vacances en famille ou entre amis, un coin de nature idéal pour se ressourcer loin du stress et de la foule

Rencontre avec... Gilles Barbier, directeur communication Caisse d'Épargne Rhône Alpes



Qu'est-ce qui vous a intéressé dans Le c.o.d.e. de la montagne - été ?

Comme principal banquier de la montagne, nous agissons pour un développement économique durable et responsable. Ce document remplit bien ces 2 objectifs. En plus de faire découvrir les activités estivales de la montagne, il précise les enjeux d'une pratique responsable, en toute sécurité et fournit des conseils utiles au développement durable...pour que la montagne reste un plaisir !

En quoi votre programme dédié à la montagne agit en faveur de la montagne l'été ?

Sa première ambition est de rendre accessible au plus grand nombre l'univers de la montagne, été comme hiver. Nous tenons à permettre la découverte de nos territoires de montagnes alpines par les jeunes pour qu'ensuite ils restent, vivent, travaillent, s'engagent pour les Alpes. Cette découverte elle peut se faire de différentes manières : par le sport avec des stages d'été, en participant à des événements comme le Grand parcours Chamonix Mont-Blanc, des trails (la Vanoise, des passerelles ...) par la culture avec les festivals de musique. Enfin, sous l'angle économique notre volonté est de démontrer qu'il faut développer les activités touristiques. Avec Union Sport et Cycle et France Montagnes, nous rassemblons les acteurs de la montagne pour un véritable rendez-vous économique en fin de saison estivale. Bref, la Caisse d'Épargne Rhône Alpes contribue à faire vivre la montagne en été !

+INFO caisse-epargne.fr/rhone-alpes

Le Digi.c.o.d.e. Un concentré interactif



Trouver un club alpin



Envie d'un club
Montagne et Escalade ?



Trouvez un pro

Rencontre avec... Thierry Monminoux, Vice-président de la MAIF et Président de l'association Prévention MAIF



L'été à la montagne est une saison de plaisir et de découverte, mais aussi d'accidents... Quels seraient vos premiers conseils de prévention pour les lecteurs ?

"La montagne est belle", mais elle ne pardonne ni l'inexpérience, ni le manque de préparation ! Si vous menez une vie sédentaire, prévoyez deux à trois séances de deux heures de marche par semaine le mois précédent le départ. Ne partez jamais "à l'aventure" : préparez précisément à l'avance votre itinéraire et informez-en quelqu'un avant votre départ en lui précisant les heures de départ et de retour prévues. Pensez à emporter avec vous une trousse de secours et des protections contre le soleil, mais aussi contre le froid et la pluie. Vérifiez toujours la météo avant de partir. Renoncez si elle est mauvaise et, surtout, faites demi-tour dès que le temps devient menaçant !

Vous menez régulièrement des actions de prévention et de sensibilisation. Pouvez-vous nous donner quelques exemples ?

La MAIF est à l'initiative de la création de la Fondation MAIF, fondation reconnue d'utilité publique soutenant des recherches en prévention des risques, et de Prévention MAIF, association reconnue d'intérêt général mettant en œuvre des actions de sensibilisation et d'éducation aux risques à destination du grand public. Parce que dans la vie de tous les jours, et notamment en montagne, mieux vaut savoir quoi faire en cas d'urgence, la MAIF a fait des premiers secours l'une de ses priorités et s'est engagée aux côtés de la FNPC - Fédération Nationale de la Protection Civile - pour proposer à ses sociétaires des formations de qualité. Elle a également créé la page facebook "Apprendre" sur laquelle sont disponibles de nombreuses ressources. L'association Prévention MAIF s'engage quant à elle cette année, toujours avec la FNPC, dans une démarche de formation des Gestes qui Sauvent vers les élèves de 3ème en premier lieu.

Côté Fondation MAIF, l'appli "Casse-cou", développée avec l'équipe d'UMEQ, permet de situer son niveau de prise de risque, de mieux comprendre ce que l'on est vraiment plutôt que de se fier à ce que l'on pense être. Disponible gratuitement sur les stores, elle sensibilisera les comportements à tendance imprudente avant d'emprunter les sentiers de montagne.

Pour quelles raisons avez-vous souhaité vous associer au "c.o.d.e. de la montagne été" ?

De par notre métier d'assureur, nous gérons tous les jours des situations tragiques, douloureuses pour les personnes et leurs proches, alors que parfois le risque aurait pu être correctement évalué et anticipé. C'est pourquoi, nous accordons depuis toujours à la prévention une place de choix dans notre démarche d'assureur et mettons à disposition de tous des outils permettant d'éduquer nos concitoyens à une culture consciente et raisonnée du risque. Il était donc tout naturel que nous répondions présents à votre sollicitation. Parce que comme le dit l'adage : "mieux vaut prévenir que guérir".

La MAIF en quelques lignes et quelques chiffres ...

La MAIF est le 4^{ème} assureur auto, le 5^{ème} assureur habitation et le 1^{er} assureur du secteur associatif. Société mutuelle d'assurance, la MAIF n'a ni capital social, ni actionnaires à rémunérer. Son but : garantir la qualité et la pérennité de ses services au bénéfice de ses 3 millions de sociétaires qui sont collectivement assureurs et individuellement assurés. Et comme du mutualisme à l'économie collaborative, il n'y a qu'un pas, nous nous impliquons pleinement dans la nouvelle économie du partage.



assureur militant

Glossaire

à quelque chose *by*

Un lexique pratique

Le
C.O.D.E.
de la montagne
été

DAHU

Animal sauvage et imaginaire vivant uniquement en haute-montagne dont la singularité est d'avoir deux pattes latérales plus courtes d'un côté que de l'autre. Se jouant de la naïveté de leurs invités, les montagnards les convient parfois à partir à la chasse au dahu.

RIMAYE

(prononcer Rimai)

Crevasse située à la frontière supérieure entre la glace en mouvement et un environnement immobile (souvent une paroi rocheuse mais parfois de la glace attachée au rocher ou de la neige dure). Elle peut être large et profonde en fonction de la pente et de l'enneigement saisonnier : la franchir constitue bien souvent un défi supplémentaire aux alpinistes...

MORAINE

Accumulation de blocs rocheux et de boue arrachés aux parois par l'érosion et charriés par le glacier. Les moraines forment des reliefs de plusieurs dizaines de mètres sur les rives des glaciers (moraine latérale) ou à son extrémité (moraine frontale). Ces assemblages de débris sont raides et instables tant qu'ils n'ont pas été colonisés par la végétation.

DESCENDEUR

Objet en métal dans lequel on fait passer une corde d'escalade pour assurer son compagnon de cordée ou descendre en rappel.

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.

BIVOUAC

Campement provisoire installé par les alpinistes ou les randonneurs pour passer une nuit en montagne sous tente ou à la belle étoile. Le bivouac est parfois réglementé dans les espaces protégés (parc nationaux, réserves naturelles).

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

collectionlecode.fr

Une réalisation

en partenariat avec

