



La montagne: environnement, responsabilité et sécurité

La **montagne** est synonyme d'espace, d'horizon, de liberté. Elle est maintenant devenue un lieu de loisirs, de divertissement, de sport et de relax. L'hiver, l'activité principale est le ski avec toutes ses variantes: carving, snow board, free ride, ski nordique et ski de randonnée, mais aussi cascade de glace, raquettes à neige et simples promenades sur les sentiers enneigés. Pour pratiquer ces activités il n'y a pas de **règles** écrites, mais des éléments qui doivent nous guider vis-à-vis de l'environnement, de la responsabilité et de la sécurité. Ils appartiennent à la sphère de la subjectivité, comme pour chacun la connaissance du **territoire**, la



préparation physique, les **capacités techniques** et le **bon sens**. Mais ce sont aussi des éléments objectifs, comme **l'environnement** dans lequel se déroule l'activité, l'itinéraire choisi, les conditions **météorologiques**, les compagnons d'excursion, la présence d'animaux. L'intention de ce petit livre n'est pas de réduire la montagne et son environnement à une liste de règles, mais de proposer quelques **conseils pratiques** à ceux qui sont à leurs premiers contacts avec l'environnement alpin hivernal, pour qu'ils en apprécient la beauté et qu'ils profitent des émotions qu'il peut offrir de manière avertie, sûre et écocompatibile.

Alberto Cerise
Assesseur du Territoire, de l'Environnement
et des Travaux publics



L'hiver en montagne: mode d'emploi

› La météo	7
› L'itinéraire	9
› Les vêtements	11
› Les instruments	13
› Le parking	15
› La nature	17
› Les raquettes de neige	19
› Le pique-nique	21
› Les déchets	23
› Les avalanches	25
› Le froid	29
› Mémorandum	31



Quel temps fera-t-il ?

Consultez toujours le **bulletin météo** de la zone ; normalement les prévisions à 48 heures sont exactes. L'hiver, les **bulletins de la neige** informent sur la hauteur et le type de neige dans les principales stations, et les **bulletins nivométéorologiques** informent sur les risques d'avalanches.






*Qu'est-ce
que je vais
me mettre?*

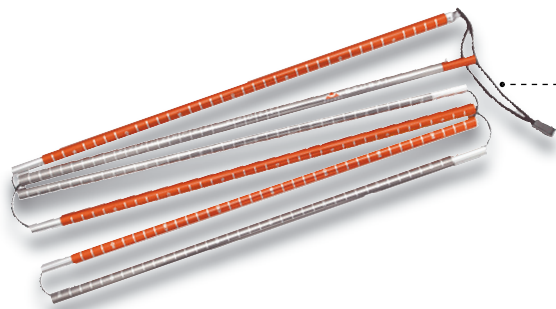
*Contrôlez votre
habillement.*

Un conseil: sous-vêtements thermiques et chauds sur la peau (haut et collant), chaussettes de laine, sweat ou pull zippé, polaire, veste imperméable et pantalon, qui peuvent être tous deux ouatés.

N'oubliez pas le bonnet, les gants et les lunettes pour vous protéger du soleil, du vent et de la neige. Et aux pieds? Tout dépend de ce que vous avez décidé de faire... comme pour l'équipement. Choisissez du **matériel de qualité** et techniquement **fiable**.



Compagnons de voyage des hors-piste.



Si vous pratiquez des activités en dehors des pistes de ski ou des sentiers balisés vous devez **obligatoirement** emporter avec vous l'équipement pour l'auto-secours en cas d'avalanche: l'ARVA, la pelle et la sonde. **L'arva** est un appareil simple, mais il faut savoir s'en servir ! On le porte avec un baudrier, il pèse environ 300 grammes. En cas d'avalanche, il permet d'être localisé par les secouristes. **La pelle** sert à creuser dans la neige avec une certaine efficacité. Et enfin **la sonde**, un petit bâton long et mince qui permet de « tâter » sous le manteau neigeux.

Et la voiture, je la laisse où ?



Laissez votre voiture sur
les parkings autorisés et
respectez les indications
de circulation interdite.

La première action respectueuse
pour la montagne commence
dans la vallée. Lorsque que
cela est possible, utilisez

les **transports collectifs**:

l'hiver, ce n'est pas facile
de se déplacer sur les routes
de montagne.





Regarder et pas toucher.

En hiver les **animaux**

descendent à des altitudes

plus basses et il est

facile de les rencontrer.

Observez-les de loin sans

les effrayer, et **évit**

ez de crier et de faire du tapage.

Beaucoup d'animaux

sauvages sont actifs au

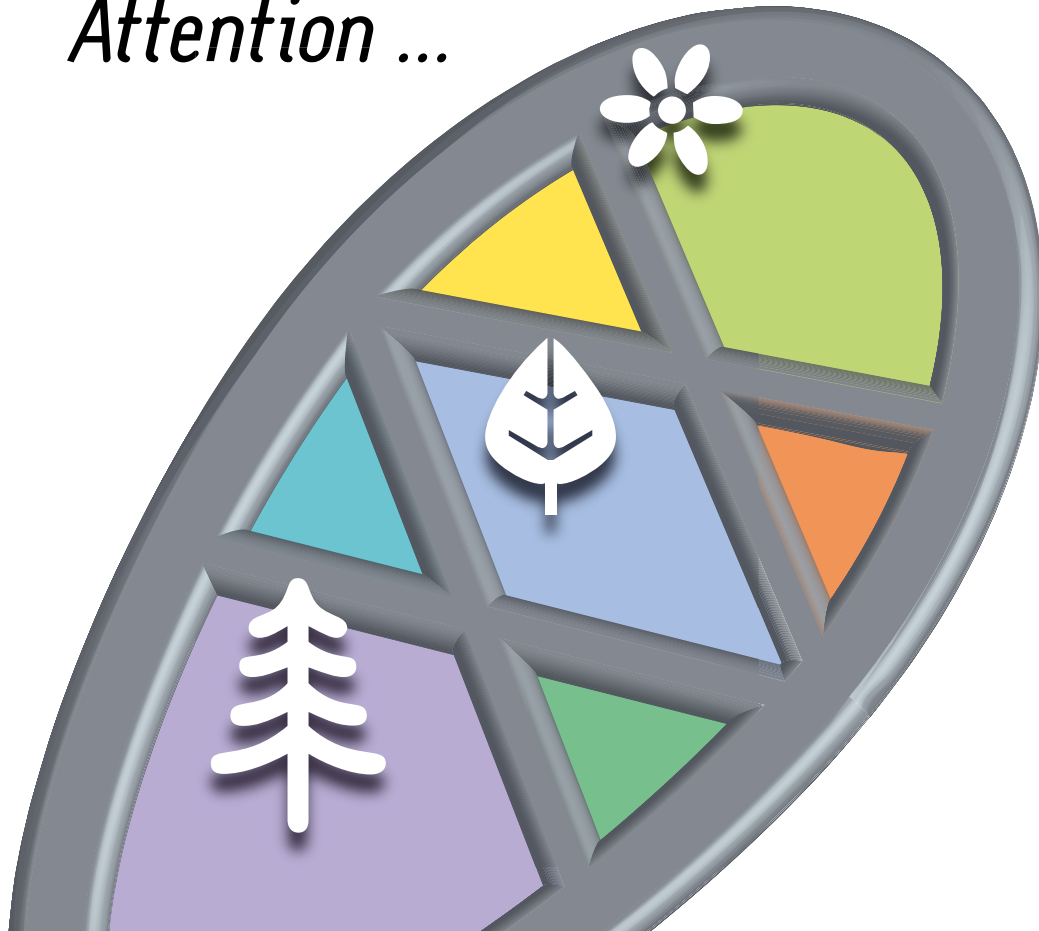
crépuscule et près des

mangeoires. **Tenez compte**

de ces aspects quand vous

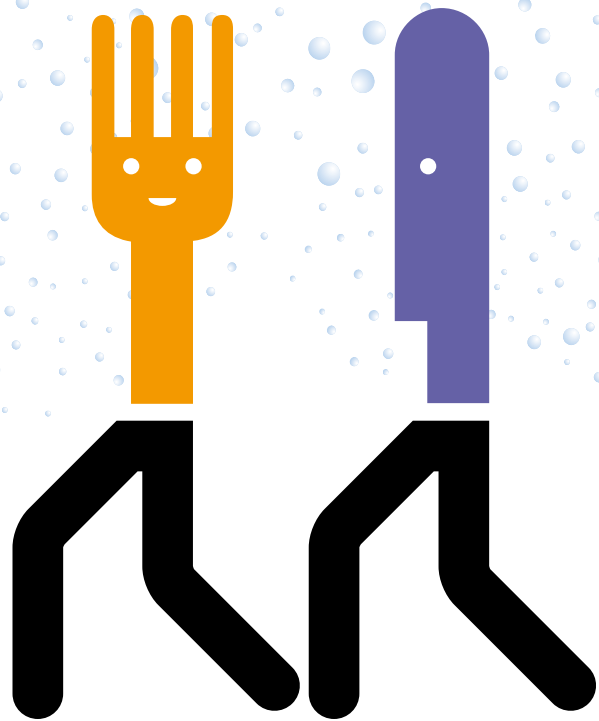
organisez votre excursion.

Attention ...



*au réveil de
la végétation!*

Utiliser les raquettes de neige peut être très amusant, mais rappelez-vous de marcher sur les **sentiers battus** et évitez les zones où il y a des arbrisseaux et des jeunes pousses. Les **plantes** et les fleurs au dégel sont très **fragiles et délicates**, ne marchez pas dessus!



Qu'est-ce que je vais manger pendant l'excursion ?

Alimentez-vous **correctement** avec hydrates de carbone, protéines et sucres en juste proportion. On doit réintégrer les **liquides** en buvant de l'eau avec sels minéraux ajoutés. Notre corps perd beaucoup d'eau surtout en hiver quand l'air est plus sec.





Laissez la nature intacte.



Les déchets doivent toujours être ramenés à la maison!

Ramenez toujours vos **déchets** à la maison! Ne les laissez pas dans les refuges ou pis encore dans la nature. Si vous trouvez des bouteilles en plastique ou en verre abandonnées n'hésitez pas à les **ramasser** et à les ramener dans la vallée.

*Informez-vous sur:
la température,
la neige, le vent
et ... attention
où vous mettez
les pieds.*



L'avalanche, si on la connaît ... on l'évite!

L'avalanche, si on la connaît on l'évite. Les avalanches représentent le plus grand **risque** en montagne pendant l'hiver. Il est important de **consulter** le **bulletin** de la neige et des avalanches mais il est fondamental d'autre part **d'observer** l'environnement où on effectue l'excursion, surtout après les chutes de neige et dans les périodes de **vent** fort.

TABLEAU DE L'ÉCHELLE EUROPÉENNE DU DANGER D'AVALANCHE À L'USAGE DES RANDONNEURS, ALPINISTES ET SKIEURS HORS PISTE.

	DANGER	DÉCLANCHEMENT	INDICATION
1	FAIBLE	Des déclenchements ne sont en général possibles que par forte surcharge sur de très rares pentes raides extrêmes. Seules de petites avalanches peuvent se produire spontanément.	Conditions généralement sûres pour les excursions à skis.
2	LIMITÉ	Des déclenchements sont possibles surtout par forte surcharge dans quelques pentes indiquées dans le bulletin. Des départs spontanés d'avalanches de grande ampleur ne sont pas à attendre.	Conditions favorables pour les excursions à skis mais il faut considérer convenablement des zones dangereuses localement.
3	MARQUÉ	Des déclenchements sont possibles parfois même par faible surcharge et surtout dans de nombreuses pentes indiquées dans le bulletin; dans certaines situations, quelques départs spontanés d'avalanches de taille moyenne, et parfois assez grosse, sont possibles.	Les possibilités sont limitées pour les excursions à skis et il est exigé une bonne capacité d'appréciation localement.
4	FORT	Des déclenchements sont probables même par faible surcharge dans de nombreuses pentes raides. Dans certaines situations, de nombreux départs spontanés d'avalanches de taille moyenne, et parfois assez grosse, sont à attendre.	Les possibilités pour les excursions à skis sont fortement limitées et il est exigé une bonne capacité d'appréciation localement.
5	TRÈS FORT	Spontanément , de nombreux départs de grosses avalanches sont à attendre y compris en terrain peu raide.	En général les excursions à skis ne sont pas possibles.

De 1 à 5 à quel point une avalanche fait-elle peur ?

Avant toute excursion contrôlez les **conditions** de la **neige** et les conditions **atmosphériques**.

Le tableau ci-joint peut vous aider à évaluer l'opportunité de partir en excursion ou non et comment choisir vos itinéraires.

Quand le froid mord.

VENT	TEMPÉRATURE EXTÉRIEURE (°C)										
	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
10 km/h	8,9	2,2	-3	-8,9	-14,1	-19,5	-25	-33,3	-35,8	-41,4	-47,4
20 km/h	3,4	-3,2	-9,3	-16,4	-23	-29,4	-35,8	-36,6	-47,1	-54,5	-60,8
30 km/h	0,7	-6,5	-13,5	-20,4	-27,8	-34,4	-41,5	-47,8	-54,2	-62,2	-70
40 km/h	-1	-8,3	-16,6	-24,4	-31,6	-37,9	-44,3	-52,7	-60	-68,3	-76,4
50 km/h	-2,2	-10,2	-17,9	-26,3	-34,1	-40,3	-46,6	-54,6	-63,2	-72,1	-79,6
60 km/h	-3	-11,4	-19,5	-27,5	-35,5	-41,2	-47,6	-56	-66,7	-74,4	-81

TABLE DU "WINDCHILL"

Les effets du **froid** sur l'organisme sont les débuts de **congélation** des extrémités, comme les mains, les pieds et le visage. Couvrez bien et protégez les membres et la tête, responsable de 25% - 30% de la perte de chaleur corporelle. Et enfin, attention au phénomène du « **windchill** », le refroidissement éolien, c'est-à-dire la température ressentie au **vent** par le corps humain.

Mémorandum.

Pour conclure notre voyage, voici quelques suggestions importantes.

1

respect

Respectez l'environnement et vous profiterez d'une splendide journée en montagne.

2

sensibilisation

Sensibilisez ceux qui sont à côté de vous sur l'impact qu'ils peuvent avoir sur l'environnement et sur la nature.

3

comportement

Rappelez à l'ordre ceux qui se comportent de manière incorrecte.

4

empreintes

Laissez vos empreintes comme seule trace de votre passage.

5

propreté

N'abandonnez rien dans la nature et ne lui arrachez rien.

6

bouche à l'oreille

Diffusez ce message avec le bouche à oreille!



ASSESSORAT DU
TERRITOIRE, DE
L'ENVIRONNEMENT
ET DES OUVRAGES
PUBLICS DE LA
RÉGION AUTONOME
VALLÉE D'AOSTE

www.regione.vda.it
d-ambiente@regione.vda.it