

La sécurité en montagne hivernale

Cette page a été faite spécialement pour des pratiquants de la raquette. Elle peut toutefois, parfaitement s'adapter à tous les pratiquants de la montagne hivernale.

La pratique de la montagne hivernale n'a, malgré certaines apparences, que fort peu de points communs avec la pratique estivale. Le milieu hivernal avec ses contraintes tel que le froid, le gel, le terrain (neige ou glace) font que la sécurité impose des exigences nouvelles par rapport à la randonnée estivale comme l'usage des techniques de l'alpinisme et la prévention d'accidents propres à l'hiver. Tous ces aspects bien connus des skieurs alpinistes le sont moins par les randonneurs d'été s'adonnant aux plaisirs de la marche en raquette l'hiver sur les mêmes itinéraires ou des itinéraires d'apparences semblables.

A - Le milieu montagnard hivernal

Qu'est ce qui peut caractériser un milieu montagnard hivernal ? Qu'il s'agisse de haute ou moyenne montagne, nous retrouverons obligatoirement :

- Le froid
- La neige
- La glace

Même si ces 3 éléments sont présents en haute montagne estivale, il n'en reste pas moins évident que ce sont des conditions nouvelles pour un randonneur en montagne hivernale qui devra s'y adapter et éventuellement se former.

- Le froid nécessite des vêtements, des chaussures, une alimentation qui sont parfois très différents de ce que le randonneur utilise l'été. Il devra donc porter une attention particulière au choix de ces matériels pour prévenir tout accident lié au froid.
- La neige est un élément instable qui peut très vite se modifier. Elle modifie profondément le terrain sur lequel on évolue par rapport à l'été. Les points de repère disparaissent. Il faudra donc au raquetteur des connaissances approfondies en nivologie et en orientation dont il n'a pas besoin en randonnée estivale.
- La glace est un élément nouveau pour un randonneur classique. Sans être sur un glacier, la neige peut très vite se transformer par l'action du dégel et du gel. Il faudra savoir y faire face.

B - Risque hors des circuits aménagés

Selon la nature du terrain et les conditions météorologiques ou nivologiques, le raquetteur pourra être amené à utiliser des techniques de l'alpinisme. L'usage de ces techniques n'est pas lié à l'altitude ou spécifiquement à un lieu. Il est fonction des conditions du moment. Une pente d'alpage peut, en hiver, se transformer en pente de glace dans certaines conditions. De ce fait, certaines précautions sont à prendre : pose d'une corde fixe pour une main courante. On se rend vite compte qu'il ne suffit plus de savoir marcher en mettant un pied devant l'autre mais que la maîtrise d'une certaine technicité devient indispensable et même obligatoire dès lors que l'on sort des circuits aménagés de promenade.

- **Usage des techniques d'encordement et de la corde.**

Une personne du groupe peut avoir peur de la pente, une descente ou une traversée peut devenir délicate, la fatigue peut nécessiter de renforcer la vigilance et la sécurité du groupe. Dans ce cas il est nécessaire d'utiliser la corde, savoir faire les nœuds et amarrer la corde par un corps mort ou d'autres techniques.

Bien entendu, toutes ces techniques qui peuvent être nécessaire en moyenne montagne doivent être parfaitement maîtrisées dès lorsqu'on s'évade de celle-ci. Tout ce qui n'est pas du niveau de la promenade nécessite une connaissance du milieu et des techniques qui s'y rapportent même si on est pas tout à fait en haute montagne. En hiver, les connaissances de l'alpinisme deviennent vite indispensables quelle que soit l'altitude ou le niveau de la montagne que l'on connaît en été.

C - La prévention des accidents en montagne hivernale

Le risque zéro n'existe pas. Néanmoins, il est indispensable de mettre toutes ses chances de son côté en prenant un maximum de précautions pour éviter l'accident. Quelles sont ces précautions ?

- Un bon équipement et un bon matériel parfaitement adapté à la sortie projetée ;
- Une bonne connaissance des techniques d'évolution avec et sans raquettes ;
- Une excellente préparation de la sortie
- Une excellente connaissance de la météo, de la nivologie et de l'orientation sans visibilité sur terrain enneigé.

La prévention de l'accident débute avant le départ en montagne et non au cours de la randonnée. Il faudra donc ajouter un cinquième élément :

- Une bonne préparation physique.

Il ne faudra pas négliger "l'expérience montagnarde" et le bon sens dont chaque individu devrait être imprégné. Si le bon sens peut se développer au travers de l'expérience, cette dernière ne s'acquière pas dans la littérature même technique mais uniquement sur le terrain :

- Au contact des "anciens" ou plus précisément de ceux qui ont une expérience connue ou reconnue ;
- En suivant des formations spécifiques.

A défaut de pouvoir ou de vouloir acquérir cette expérience et cette connaissance, **mieux vaut faire appel à un professionnel de la montagne.**

Ils sont capables de :

Avant de partir en montagne, de comprendre et d'interpréter le bulletin nivologique, d'en déduire le choix et la durée de la sortie et de l'itinéraire sur la carte.

Pendant la course, savoir observer et comprendre la structure du manteau neigeux pour choisir l'itinéraire le plus sûr en tenant compte : de la neige, du relief et de l'exposition. De connaître les précautions à prendre dans les zones à risques.

En cas de pépin, savoir organiser rapidement et efficacement le sauvetage, connaître parfaitement le maniement des ARVA.