



Sommaire du Bulletin N° 64 HIVER 2012/2013

- Page 1 : Edito Monique REZVOY
Calendrier
- Page 2 : Journée des dirigeants
- Page 3 : La licence - chasse au trésor
- Page 4 : Questions à Gilles Robin
- Page 5 : Les pathologies liées au froid
- Page 6 : La formation
- Page 7 : La communication - le site
- Page 8 : Les brèves
Carte d'identité du randonneur

Au jour de la parution de cet édito, nous avons la tristesse de vous apprendre la disparition de Monique, suite à une longue et pénible maladie.

Son départ laissera un grand vide, mais nous continuerons à œuvrer pour perpétuer et faire avancer tout ce qu'elle avait mis en œuvre.

12/12/2012
les administrateurs du cdrp74

Calendrier 2013

07 Janvier	Réunion de la Commission Formation
15 Janvier	Réunion Glières Fête la Liberté
15 Janvier	Comité consultatif des Aiguilles Rouges
18 Janvier	Réunion de la Commission Tourisme
18-20 Janvier	Conseil des régions Douai
20 Janvier	Journée de la raquette et du ski à Megève
12 Février et 23 Mars	Journées Info Neige Croix Fry
9-10 Février	Stage raquettes Croix Fry
02 Mars	AG du CDRP Evian
09 Mars	AG du CRRP Saint-Jorioz
15-16-17 Mars	AG de la Fédération à Strasbourg
22-23-24 Mars	Salon du Randonneur à Lyon
23 Juin	Fête de la montagne Pralognan Ternélia
21 Juillet	Glières fête la Liberté

CHEMINS et SENTIERS de la HIAUTE

Edito

Les bâtons de marche, les chaussures de randonnée ont été remis. Le matériel ressortira au printemps.

En attendant, la neige recouvre les sentiers, et, les sommets. L'heure est venue de chausser les raquettes à neige, les skis de fond, ou alpin.

De nombreuses randonnées à raquettes sont organisées par les Clubs, il faut les en féliciter, et, encourager les membres des dits clubs à prendre du plaisir dans cette pratique hivernale.

Depuis la parution de la dernière Hiaute les membres du bureau du Comité Directeur du CDRP 74 n'ont pas ménagé leur peine pour vous représenter dans les différentes manifestations qui se sont tenues tant cet été que cet automne. C'est ainsi que nous avons participé à la Fête de la liberté sur le plateau des Glières, et, qu'ensuite nous avons été présents au Festival International des Métiers de la Montagne à Chambéry, au Congrès des Accompagnateurs en Montagne à Chamonix, au Comité de Massif des Alpes à Annecy, à la conduite des randonnées de Lac en Partage ainsi qu'aux travaux concernant le site Natura 2000 du Plateau de Loëx.

Dans toutes ces actions vos représentants ont fait en sorte de présenter l'activité pleine nature qu'est la randonnée pédestre, vocation première de la Fédération, et, mis en avant l'activité écoville faite avec les différents membres des clubs, activité qui permet de surveiller efficacement l'état des sentiers et d'alerter les autorités compétentes qui doivent intervenir en cas de dégradation, pour remise aux normes, afin que tous et toutes puissent continuer à pratiquer cette activité y compris douce que recèle la randonnée.

Monique Rezvoy
Présidente du CDRP74

CDRP 74

Maison des Associations - 3 avenue de la Plaine - 74000 ANNECY

Tél/Fax : 04 50 51 39 26

E.mail : cdrp74@orange.fr Site : haute-savoie.ffrandonnee.fr



Nos Dirigeants

Par ce samedi automnal du 17 octobre, 60 responsables des Clubs se sont retrouvés au «Nid» à St-Jeoire pour une journée d'étude.

Cette année pas de rando mais débat sur l'animation croisée de nos activités dans le club, entre club ou avec les comités Haute Savoie et Rhone Alpes.

27 clubs sur 36 étaient présents, les autres excusés. Cela témoigne de l'engagement responsable des bénévoles à l'égard de nos 3285 licenciés et des randonneurs en général.

Points forts évoqués

- Convaincre les membres de clubs de se former à la conduite de sorties «Devenir Animateur».
- Comment co-voiturer en toutes garanties notamment pour le conducteur ?
Tarif moyen : 0,10 € par personne
- Information des membres du club :
Avec le calendrier des sorties
Avec l'accès aux divers sites numériques
Avec le journal, quel qu'il soit
Avec les réunions, les sorties spéciales
Avec les assemblées générales, débats et conférences.
- Des relations suivies :
Inter-club sur un massif (Salève/Glières...)
Avec les élus de communes ou Communauté de Communes
Avec les services du CG 74 et des partenaires (Décathlon - Ternelia...)



Une salle bien remplie

- Faciliter et développer de nouvelles pratiques :
Rando douce ou rando santé
Marche nordique
Echange et jumelage avec d'autres (comités de localités ou clubs)
Nécessité de renforcer en volontaires les équipes de baliseurs et d'animateurs polyvalents.

Vos dirigeants ont poursuivi leurs échanges passionnés autour du repas et encore œuvré l'après-midi sur la réponse de proximité et de santé que nous pouvons apporter sur nos territoires respectifs.

C'était sympa de mieux se connaître.

JG



Une assemblée très participative



La Licence

Par la licence, nous sommes affiliés à la FFRandonnée.

La FFRandonnée est délégataire de la pratique de la randonnée pédestre, en définit les normes et entretient son «stade», un réseau dense de sentiers sur le territoire national.

Elle est représentée par 120 Comités régionaux et départements de la randonnée pédestre, regroupant ainsi 3 350 associations ou clubs locaux.

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre s'est donnée plusieurs missions :

Mission 1 : Créer et baliser les itinéraires de randonnée pédestre

Mission 2 : Protéger, entretenir et préserver l'accessibilité des sentiers

Mission 3 : L'édition de Topo-guides® - un outil fiable et indispensable

Mission 4 : Promouvoir la randonnée et multiplier les formes de pratique

Mission 5 : La formation des animateurs, des baliseurs-aménageurs et des dirigeants

Nous en sommes les acteurs.

Par ailleurs, la licence c'est aussi :

- Une assurance adaptée et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité.
- Une assistance 24 h /24 et 7 j /7 en France comme à l'étranger .
- 180 000 km de sentiers créés, balisés et entretenus par les bénévoles FFRandonnée.
- Des stages de formation de lecture de carte, d'orientation, d'animateurs, de baliseurs, de dirigeants associatifs.
- Des conseils personnalisés auprès du Comité au 04 50 51 39 26.
- L'actualité de la randonnée grâce à Passion Rando, magazine servi sur abonnement, au tarif préférentiel de 6 € pour 4 numéros ou 12 € pour 8 numéros.

La licence nous assure à des niveaux divers et pour un prix relativement modique (2,10€ pour l'IRA). Le niveau conseillé au minimum est la licence IRA ou FRA (Individuelle avec Responsabilité Civile et Accident Corporel ou Familiale avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels) car, pour les clubs ou tous les adhérents sont assurés au moins à ce niveau, le club, les animateurs et son président sont assurés automatiquement en Responsabilité Civile.

Il existe, bien sur d'autres types de licences comme : Licence Associative Non Praticant, Individuelle Multiloisirs Pleine Nature, Double licence avec Fédération Sports Adaptés, Double licence avec Fédération Handisport, Licence Familiale Mono Parentale avec Responsabilité Civile et Accidents corporels.

Pierre Bapst

Randonnées Chasse aux trésors

«Pour une découverte ludique et interactive des patrimoines et des paysages, douze parcours de promenade et randonnée pédestre au cœur d'un écrin de nature préservée. Plongez dans l'univers des contes et légendes, résolvez les énigmes et trouvez les mots de passe qui vous permettront de remporter de nombreux joyaux».

Voilà qui est alléchant ! De quoi s'agit-il ?

Il s'agit de six itinéraires déclinés sur papier (un livret bilingue à retirer à l'office du tourisme) et de six autres à télécharger sur Iphone ou Android.

Ces circuits en boucle sont extraits des itinéraires déjà balisés selon la charte de la SED, de difficulté variée (facile, moyen, difficile, annoncée au départ) ; Il y en a pour tous les goûts : de 0 m à 540 m de dénivelée, de 3 à 12 Km de distance, pour une durée de 1 h 30 à 3 h 30.

Chaque parcours se construit autour d'une légende, au fur et à mesure de la balade, on doit découvrir des indices sur le terrain qui aideront à résoudre l'énigme et de trouver le code qui permettra d'ouvrir un des six coffres de l'office du tourisme et d'emporter un premier joyau. Et si on a trouvé six énigmes sur six parcours, alors là : BANCO ! On peut ouvrir le grand coffre et découvrir le fabuleux trésor!

Ce jeu s'adresse principalement aux familles ou aux ados suffisamment autonomes pour effectuer seuls les parcours proposés. La recherche de l'énigme à travers les indices motive les enfants et développe leur sens de l'observation.

Le bilan de fin de saison semble assez satisfaisant pour les loueurs et les OT, les retours sont positifs : plus de mille livrets retirés, des centaines de retour aux petits coffres, et une douzaine d'ouvertures du grand coffre au trésor.

Cela permet de populariser et de faire parcourir des itinéraires de promenade habituellement assez peu fréquentés. Des riverains dans les hameaux de Montmin ont exprimé leur satisfaction de nouer des contacts avec des touristes qui parcourent les villages, qui posent des questions et ne restent pas scotchés au Col de la Forclaz.

Il est certain cependant que les véritables randonneurs avec carte IGN, boussole et altimètre, dédaignent ces promenades familiales, pour eux, l'objectif c'est les sommets et la performance sportive. Mais il en faut pour tous les goûts.

Jo Roman



C'est au détour d'un chemin que nous avons rencontré le président de la Commission Sentiers et Itinéraires (CSI) de notre Comité. Il a bien voulu nous confier quelques unes de ses réflexions sur l' « Ecoveille » en tant qu'élément moteur de l'engagement du Comité vis-à-vis du Conseil général.

LA HIAUTE – Gilles, en quoi l'implication de nos clubs, dans cette mission du Conseil Général, est-elle si importante ?

GILLES – Tout d'abord, ne pas confondre l'Eco-veille® qui est une création de la FF Randonnée et correspond à une action très spécifique de surveillance qualitative des sentiers avec l' « Ecoveille » propre au PDIPR de la Haute-Savoie.

LA HIAUTE – Qu'est ce qui se cache derrière ce mot énigmatique ?

GILLES – Je pense qu'aujourd'hui tous nos adhérents connaissent ce sigle qui veut dire Plan Départemental des Itinéraires et Promenades et de Randonnées. C'est à la fois un organe de protection et de développement ; de protection car il a vocation à assurer celle des chemins ruraux et de développement par le maillage du territoire, d'un réseau de boucles ou d'itinéraires d'intérêt départemental, pas seulement pédestres mais aussi équestres ou Vtt.

LA HIAUTE – Alors, qu'est-ce que l' « Ecoveille » et par qui est-elle réalisée ?

GILLES – C'est une mission d'expertise diligentée par le Conseil Général qui consiste à vérifier, par tranche annuelle, l'état de la signalétique du réseau PDIPR. Le Comité en reçoit un certain nombre de documents (cartes, tableaux) sous différents formats et supports (papier, informatique). Elle est réalisée par nos adhérents.

Chaque groupe d'intervention, emmené par un baliseur départemental titulaire, comprend 3 ou 4 personnes ayant chacune une fonction bien définie (recherche, prise de note, GPS, photo). Pour constituer son équipe, le baliseur fait appel aux membres de son propre club mais aussi peut étendre sa recherche d'autres clubs.

LA HIAUTE – A t'entendre, cette expertise est simple ?

GILLES – Non, elle est en fait complexe car elle comprend beaucoup d'éléments dont il faut faire, à la manière d'un recenseur, l'inventaire détaillé et vérifier l'état ; y compris celui du cheminement. On a vu que pour faciliter le travail sur le terrain, l'équipe dispose d'une carte (plus ou moins claire) et d'une fiche interne de prise de notes « terrain » qui permet de noter, par le détail, tout ce que nos experts peuvent voir et constater, du nombre de plaques et/ou pictogrammes par élément jusqu'à leur état ; y sont notées aussi les modifications ou remise en état à envisager. Elle permet également d'enregistrer les éléments non recensés sur la carte ou les documents fournis ; ce qui est très souvent le cas.

LA HIAUTE – Comment sait-on qu'un élément est en supplément ?

GILLES – D'abord en se référant à la carte IGN et à son propre positionnement mais il arrive parfois qu'il y ait confusion entre plusieurs points. C'est pour cela que l'équipe doit être dotée d'un GPS, d'une part pour enregistrer la trace, mais aussi pour se situer rapidement. Les données extraites du GPS sont enregistrées directement sur l'appareil mais également reportées sur la feuille « terrain ».

LA HIAUTE – Et le photographe dans tout ça ?

GILLES – Il a, lui aussi, un rôle essentiel. Il est en amont du groupe. La photo est le prolongement visuel du constat. Par point de contrôle, de la photo d'ensemble à la photo de détail, plusieurs prises sont nécessaires pour assurer l'identification de la signalétique. Ce recueillement des informations sur le terrain est particulièrement important. En effet s'ensuit un travail de transfert sur support informatique de toutes les données collectées. Celui-ci sera d'autant plus aisé que celles-ci auront été nombreuses et de qualité.

LA HIAUTE – Reste alors à établir le document à transmettre au Conseil Général.

GILLES – Pas que cela. D'une part, le Comité, à travers ses clubs, met en œuvre des moyens considérables pour réaliser ces « Ecoveille » alors, autant que cela lui profite aussi ; d'autre part, cette phase ne peut être laissée à la charge des clubs car elle nécessite de disposer des outils informatiques adéquats. Les dossiers sont donc à transmettre, par mail (csi.cdrp74@orange.fr) ou par voie postale, au Comité qui conserve la charge non seulement de rédiger le document final mais aussi d'en faire l'exploitation sur son logiciel de cartographie (CartoExploreur).

A terme, ces éléments intégreront le SIG (système d'Information Géographique) fédéral (WEBSIG) dont il a été largement fait mention à la réunion des dirigeants.

LA HIAUTE – Gilles, nous allons te laisser continuer ton chemin. En conclusion, qu'est-ce que tu pourrais nous dire ?

GILLES – En premier lieu, je voudrais sincèrement remercier tous ceux qui, cette année, ont participé à cette opération. C'est important pour deux raisons. La première est d'ordre financier ; pour réaliser cette mission d' « Ecoveille », le Conseil Général attribue au Comité une compensation financière qui en fait une source importante de son fonctionnement ; la deuxième permet au Comité de rester partenaire actif du CG74 et de garder un œil sur le PDIPR, si ce n'est dans le cadre de son élaboration, du moins est-ce dans celui de son devenir notamment quant à nos GR et GRP qui y participent d'office et dont l'entretien nous inquiète.



L'Hypothermie

On parle d'hypothermie quand la température du corps descend en dessous de 35° C, elle s'installe en plusieurs étapes.

L'hypothermie est légère quand la température du corps est comprise entre 35° et 32° C. La victime est consciente mais présente des phases d'apathie, d'amnésie, a du mal à articuler les mots. Sa respiration est rapide, son cœur accéléré. Sa peau est froide, ses poils dressés. Elle frissonne.

L'hypothermie est modérée quand la température du corps tombe entre 32° et 28° C. Les frissons disparaissent, les téguments sont glacés voire cyanosés. La victime est léthargique, le cœur et la respiration ralentis.

L'hypothermie est sévère quand la température du corps est inférieure à 28° C. La victime est comateuse, elle ne respire presque plus, le cœur est très lent.

Les Causes :

L'épuisement, il est insidieux, on ne grignote pas assez, sucré, et, on ne boit pas assez au cours d'une longue marche dans un froid vif, un vent fort. Au fur et à mesure que la fatigue augmente, on mange et on boit de moins en moins.

Le froid, le corps perd de la chaleur par convection (vent), conduction (contact), par rayonnement. Le vent aggrave les choses en chassant continuellement la couche d'air chaud que le corps crée autour de lui. Indice de Windchill ou indice de refroidissement éolien (IRE). A 5° C de température ambiante la température de surface tombe à - 2° C avec un vent à 5 km/h, à -5° C s'il souffle à 20 km/h, et, à -8° C s'il souffle à 50 km/h. A une température de - 5° C le risque d'hypothermie et de gelure s'installe.

La pluie, elle provoque une perte calorique par évaporation et conduction. L'évaporation d'un litre d'eau entraîne une perte calorique de 580 Kcal.

Les chocs et les traumatismes, qu'ils soient physiques ou psychologiques.

Que faire ?

Bien s'habiller, ne pas attendre d'avoir faim pour manger, ni soif pour boire. Grignoter sucré toutes les 2 heures ou toutes les heures selon l'effort fourni, boire souvent.

Toujours prévenir les secours, les choses pouvant s'aggraver très vite, mettre la victime à l'abri du vent, et, du froid. Grouper les autres randonneurs autour d'elle pour l'isoler du vent, lui donner à manger et à boire sucré, et, chaud. L'envelopper dans une couverture de survie qu'elle gardera pendant la descente si elle a suffisamment récupéré.

Ne pas donner du café, il est vaso-constricteur. Pas d'alcool, il dilate les artères et augmente la déperdition calorique.

Ne pas prolonger la pause plus de 10 minutes, tout le monde se refroidirait.

Les Gelures

C'est la destruction des tissus exposés au point de gel de l'eau, soit une température de 0° C ou moins, l'eau forme des cristaux de glace entre les cellules.

On distingue comme pour les brûlures 4 degrés de gravité :

1^{er} degré, la peau est rouge ou violacée, gonflée, douloureuse, et, le reste pendant 3 ou 4 jours.

2^{ème} degré, superficiel, la peau se décolle, forme une cloque remplie de liquide clair, douloureuse.

3^{ème} degré, profond, la cloque est remplie de sang rouge ou violacé.

4^{ème} degré, la chair vire au noir dans les semaines qui suivent, la peau est insensible, la douleur autour des gelures est intense. C'est la gangrène, il faut amputer.

Les zones les plus exposées sont le nez, les oreilles, les pommettes, les doigts, les orteils.

Que faire ?

Mettre la victime au chaud, au sol, à l'abri du vent. Donner des boissons chaudes. Pour les mains, enlever les gants s'ils sont mouillés, les remplacer par des secs. Pour les pieds, ne pas enlever les chaussures, on ne pourrait plus les remettre car la peau gonfle.

Appeler les secours, bien sûr !

Ce qu'il ne faut pas faire, tapoter la peau, la frotter et surtout pas avec la neige qui augmente le froid. Pas d'alcool, pas de tabac.

La Prévention, afin d'éviter tout désagrément : bien se couvrir quand il fait froid, mettre une cagoule, ne pas exposer la peau au vent, manger des sucres, boire régulièrement chaud, et, sucré.



Fernand BRIGNOLI
Médecin du comité

les chemins, une richesse partagée





FORMATION POUR LA HAUTE SAVOIE

Bilan 2012

1 Stage info- neige, 2 modules de base, 2 SA1, un SA2 à Fillinges, 2 PSC1 (prévention et secours civiques) à St-Jorioz et 2 stages GPS se sont déroulés en 2012.

Les 2 stages GPS ont été animés par Gilles Robin dans l'objectif d'un «recrutement» d'écovailleurs.

La réussite des SA1 a été de 100% grâce à un travail assidu pour une grande volonté de réussir.

En SA2, tous les stagiaires ont eu l'honneur d'être brevetés à l'issue d'une semaine sympathique pendant laquelle cette promo baptisée COTRA a travaillé avec beaucoup de dynamisme, de motivation, et de solidarité dans un grand souci de convivialité.

Origine de COTRA : c'est le nom de nuages que les avions fabriquent derrière eux en laissant présager le mauvais temps très proche. Monsieur Météo de la formation a donc bien marqué les esprits avec la description des nuages.

Les intervenants du SA2 ont été très appréciés.

L'équipe de formation est bien sûr ravie de cette réussite absolue qui n'est pas étrangère au fait que cette équipe est toujours prête à transmettre ses connaissances, ses compétences mais aussi, et comme disent les stagiaires : à faire partager leur passion avec beaucoup de patience et de générosité.

Merci à tous les stagiaires et à tous les formateurs et intervenants pour ces quelques jours passés ensemble pendant cette année 2012.

On remercie aussi les clubs qui contribuent à la réussite de leurs animateurs.

Deux volontaires proposent de rejoindre la formation et c'est avec plaisir que nous les accueillerons en 2013.

Arlette Legiemble



LES FORMATIONS 2013

Journées Info neige
12 février ou 23 mars
à la Croix Fry

Stage Raquettes
9 et 10 février
à la Croix Fry

Formations PSC1
les 6 et 7 avril
à Annecy-le-Vieux
les 8 et 9 avril
à Mûres (à confirmer)

Stage de base
4 et 5 mai
à Fillinges

Spécifique Animateur 1
1 et 2 juin
à la Croix Fry

Recyclage BF
15 et 16 juin
à Fillinges

**Unité de Valeur «Montagne»
Tronc commun UVM/UVME**
3 jours en mai à Chamonix
(puis pour l'UVM 3 jours en juillet)

Spécifique Animateur 2
du 8 au 14 septembre
à Fillinges

Stage de base
28 et 29 septembre
à Fillinges

Spécifique Animateur 1
19 et 20 octobre
à la Croix Fry

Les inscriptions se font sur Internet sur le site ffrandonnee.fr à la rubrique formation, sauf pour les stages PSC1 si besoin renseignements au 04.50.51.39.26

Le site internet du CDRP 74, et, son fonctionnement

Le site est une extension de celui de la Fédération Française de Randonnée Pédestre. Son adresse : <http://haute-savoie.ffrandonnee.fr>

Ce site s'adresse tant aux Associations affiliées ou associées qu'au Grand Public.

L'activité des associations se retrouve à 3 niveaux :

1. dans la page Présentation > Programme des Associations, destinée aux adhérents de l'association qui y retrouveront le programme de leur association tel que reçu.
2. dans la page d'accueil > rendez vous randonnées, en déroulant la dite page d'accueil.
3. dans la page actus/randos > programme des randonnées.

Tout le site, toutes les rubriques du site sont tournées vers l'extérieur, adhérent ou non, à la Fédération Française de Randonnée Pédestre et du Comité Départemental.

A l'heure de la Mondialisation, le site est consulté tant par des internautes européens que par des internautes des autres continents, il nous faut apporter l'information attendue par les dits internautes. Il reste qu'il leur est indiqué qu'ils doivent se rapprocher des Associations organisatrices pour savoir s'ils peuvent ou non participer aux randonnées proposées.

Les statistiques établies sur 11 mois (janvier à novembre) montrent que le site, pour sa 1ère année, compte une moyenne mensuelle de 1860 visiteurs, dont 444 fidèles, et, que 4359 pages sont consultées.



Ces visiteurs viennent d'Europe (France, Suisse, Belgique, etc), des Amériques (Canada, USA, Brésil), d'Afrique (Maroc, Côte d'Ivoire, Algérie). Ils habitent Annecy, Paris, Archamps, Genève, Lyon, Montpellier, Grenoble, pour les visiteurs français.

Les pages les plus consultées sont la page d'accueil <http://haute-savoie.ffrandonnee.fr>, le programme des associations et le programme des randonnées.

Enfin, afficher l'activité des Associations du Comité Départemental fait partie intégrante de la Communication du dit Comité, ce qui lui permet d'être reconnu, et, vous à travers lui, par les différentes institutions tant publiques que privées.

Alain Ganne

Page 7



(à découper et à mettre dans votre sac à dos)

Personnes à prévenir en cas d'urgence :

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone domicile :

Téléphone Travail :

Téléphone Portable :

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone domicile :

Téléphone Travail :

Téléphone Portable :

Groupe Sanguin :

Vaccination Antitétanique :

Allergies :

Actuellement je suis soigné(e) pour :

Je prends les médicaments suivants :

Autres problèmes à signaler :

