

Le  
c.o.d.e.

# de la montagne

Comportement Organisation détente Environnement



En partenariat



MINISTÈRE  
DES SPORTS

2018

# 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](http://www.preventionete.sports.gouv.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 95 000 licenciés et 385 clubs. Elle gère un patrimoine de plus de 120 refuges et chalets et promeut la connaissance et la protection du milieu montagnard. [www.ffcam.fr](http://www.ffcam.fr)



## 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](http://www.fondation-petzl.org)

En partenariat avec :



# La montagne, partageons-la !

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 !



en 1 clin d'œil

## LES 4 c.o.d.e.

|               |       |
|---------------|-------|
| Comportement  | p. 4  |
| Organisation  | p. 8  |
| détente       | p. 12 |
| Environnement | p. 16 |

## AUTRES RUBRIQUES

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Rencontre avec...         | p. 13, 14, 20, 21 |
| Le cahier spécial         | p. 20             |
| Glossaire à quelque chose | p. 31             |
| Les 10 JE                 | p. 32             |

## OÙ TROUVER LE GUIDE ?

Digital :

[medialecode.fr/nature](http://medialecode.fr/nature)

medialecode

Terrain :

Experts du c.o.d.e.



## Autres guides disponibles dans la collection Nature



...

Découvrez nos collections Nature, Sport, Métier et Société sur [www.medialecode.fr](http://www.medialecode.fr)

### Le c.o.d.e.

12, rue Edmond Besse - 33000 Bordeaux.

Alexandre Viel - 05 57 81 70 77

[aviel@covision-groupe.fr](mailto:aviel@covision-groupe.fr)

**Directeur de la publication :** Frédéric Pinaud

**Pilotage & rédaction :** Alexandre Viel, Ministère des sports, FFCAM, Fondation Petzl.

**Photos :** Roger Foucault (FFCAM), Didier Grillet, Luc Jourjon (FFCAM), André Masson (FFCAM), B. Bodin (FFCAM), Eric Monnier (Mountain Wilderness), Olivier Moret (Fondation Petzl), GMSP 26 et 73, D. Rastouil (C gendarmerie), Nicolas Raynaud, Anne Cozzolino.

**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.



## Pour que la montagne reste un plaisir

Depuis le début du XIX<sup>ème</sup> 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 niveau du plus faible du groupe.
- ▶ **Informez-vous sur les conditions météorologiques** la veille et le matin même. Sur le web (gratuit) [www.meteofrance.com](http://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](http://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.
- ▶ **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](http://www.parcsnationaux.fr) / [www.reserves-naturelles.org](http://www.reserves-naturelles.org)
- **Vérifiez que vous êtes assuré(e)** 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 rocailloux 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    | <b>3 mois</b>         |
| Pelure de fruit       | <b>3 à 6 mois</b>     |
| Filtre de cigarette   | <b>1 à 2 ans</b>      |
| Cannette en aluminium | <b>10 à 100 ans</b>   |
| Gobelet en plastique  | <b>100 à 1000 ans</b> |
| Sac plastique         | <b>1000 ans</b>       |



guide prévention été téléchargeable sur  
[www.preventionete.sports.gouv.fr/Memento-prevention](http://www.preventionete.sports.gouv.fr/Memento-prevention)

sports.gouv.fr  
 @sports.gouv



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.



## 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(e) 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, 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.





## 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.





## Pratiquez en club !

**Vous souhaitez franchir une nouvelle étape dans votre initiation à la montagne ?**

**Rejoignez l'un de nos clubs 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, événements 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.
- ▶ Informer 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 ou par le biais des professionnels de la montagne (guides, accompagnateurs...).
- ▶ Porter 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(e)

**“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...

## 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(e) 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.

*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.*





## 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(e) 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

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.



**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 marquées. 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 marqué 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 !



# 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...





## Refuges en famille

**La FFCAM propose avec ses partenaires dans la région des Écrins et de la Savoie, des guides sur les refuges accessibles aux familles. Ils s'adressent à tous ceux qui ont envie de vivre une expérience unique, en famille, au contact d'un milieu naturel préservé et entouré de paysages exceptionnels.**

Autrefois réservés aux alpinistes, les refuges évoluent avec les pratiques actuelles. Bien qu'ils gardent leur vocation initiale de "camp de base" avant les courses alpines, ils s'adaptent à l'accueil de tous les publics : expérimenter la nuit en refuge devient un but pour une randonnée familiale.

Les guides répertorient en Savoie et dans les Écrins une cinquantaine de refuges en fonction de différents critères : facilités d'accès, équipements du refuge, disposition des couchages, intérêt de l'environnement et mettent en avant des propositions pour passer de beaux moments en montagne. Vous rencontrerez dans ces refuges - véritables lieux de partage et de convivialité - les "maîtres des lieux" : des gardiens et gardiennes passionné(e)s de montagne qui vous rendront le séjour agréable.

**Laissez-vous tenter par l'aventure des grands espaces !**





# 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

## Changer d'approche : la montagne autrement

En montagne, 72% des émissions de gaz à effet de serre proviennent des transports. Le portail [changerdapproche.org](http://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.



# 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.



## 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 !



## Profitez en famille d'une montagne d'activités

Valmeinier station (1800 m) et Valmeinier villages (1500 m) sont situées au sud de la Savoie, au cœur de la Maurienne, et du site classé du Mont Thabor. Valmeinier vous propose un cadre exceptionnel tant par son espace naturel préservé que par son architecture raisonnée. Loin du stress et de la foule, où l'on peut se ressourcer, Valmeinier plaît autant par son environnement que par sa multitude d'activités pour passer d'agréables vacances en famille.

**+** INFO [www.valmeinier.com](http://www.valmeinier.com)





## Soyez acteur, actrice de la qualité des sites, devenez Sentinelles SURICATE



**Sentinelles, ne partez pas sans... La nouvelle application SURICATE est disponible ! Avec ou sans réseau, enregistrez et signalez les problèmes que vous rencontrez lors de vos loisirs et activités sportives de nature...**

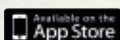
Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez :

- ▶ une erreur de balisage,
- ▶ un panneau défectueux,
- ▶ un problème de pollution,
- ▶ un besoin de sécurisation,
- ▶ un conflit avec un propriétaire ou d'autres pratiquants

Remplissez un formulaire sur l'application Suricate, Sports de nature

ou sur le site <http://sentinelles.sportsdenature.fr/>

Votre signalement sera traité par des fédérations sportives de nature, des Départements et des services de l'État en lien avec le Pôle ressources national des sports de nature du ministère chargé des sports.



## 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 !



CAISSE D'ÉPARGNE  
RHÔNE ALPES



[caisse-epargne.fr/rhone-alpes](http://caisse-epargne.fr/rhone-alpes)

## Rencontre avec...

**Thierry Monminoux**, 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 ?**

Prévention MAIF met 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, l'association Prévention MAIF s'est engagée cette année, avec la FNPC, dans une démarche de formation des Gestes qui Sauvent vers les élèves de 3ème en premier lieu.

Nous allons lancer une nouvelle application, “Testonrisk”, en collaboration avec la Fondation MAIF. Elle permettra à chacun de tester ses réelles appétences aux risques et sensibilisera ainsi les comportements à tendance imprudente avant d'emprunter les sentiers de montagne. Elle sera disponible gratuitement sur les stores dans les prochaines semaines.

### **Pour quelles raisons avez-vous souhaité vous associer au “c.o.d.e. de la montagne été” ?**

Notre métier de “préventeur” nécessite que nous soyons présents face aux principaux risques liés à la montagne. Nos antennes sont très présentes depuis de nombreuses années pour apporter des conseils dans le cadre d'une éducation de nos concitoyens à une culture consciente et raisonnée du risque.

C'est pourquoi nous 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”.

### **L'association Prévention MAIF en quelques lignes et quelques chiffres...**

L'association Prévention MAIF, reconnue d'intérêt général, intervient par le biais de ses 98 antennes et de ses 1400 militants bénévoles. Ses actions concernent le domaine de la sécurité routière, des accidents de la vie courante, des gestes qui sauvent... Nous débutons également des opérations sur la prévention des risques numériques chez les seniors.



# Adopte toi aussi la **c.o.d.e.** attitude !

## Les guides du **c.o.d.e.**

4 collections : nature, sport, société, métier.

Plus de **40 guides** pratiques et sympathiques (et inversement !)



## Les vidéos du **c.o.d.e.**

une série de vidéos pour décoder la vie, pleines de joie et de bonne humeur (et aussi avec plein de gens dedans...)



**You  
Tube**

Viens découvrir  
"On déc.o.d.e." et "La street c.o.d.e."  
sur notre chaîne YouTube.  
Abonne toi !

## Rejoins nos 25 000 fans !



Rendez-vous sur Facebook  
et nos autres réseaux  
sociaux



@medialecode



*Média créateur de liens*



# 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.

### 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.

### 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 (parcs nationaux, réserves naturelles).

# Les 10 JE *by*

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le  
**c.o.d.e.**  
de la montagne  
été

1

**JE**

**prépare**  
mon équipement,  
mon itinéraire

2

**JE**

**m'informe**  
sur les conditions  
météorologiques

3

**JE**

**m'équipe**  
avec des chaussures  
adaptées, une carte IGN,  
une boussole...

4

**JE**

**me protège**  
avec des lunettes de  
soleil, un chapeau, de  
la crème solaire

5

**JE**

**pratique**  
à mon rythme, et à  
mon niveau

6

**JE**

**découvre**  
de nouvelles activités  
loisirs et sportives

7

**JE**

**respecte**  
la réglementation des  
zones protégées

8

**JE**

**partage**  
en famille, avec  
les amis

9

**JE**

**me dépasse**  
pour aller plus haut, si  
j'en ai envie !

10

**J'ai**

**la c.o.d.e.  
attitude !**

[medialecode.fr](http://medialecode.fr)