

Anti manuel de la randonnée en montagne

VOICI ENFIN RASSEMBLÉS CES PRÉCIEUX CONSEILS QU'ON NE VOUS DIT JAMAIS, POUR **RÔTER** SA RANDONNÉE ET **EMMERDER** LES AUTRES UN **MAXIMUM**.
AUJOURD'HUI MÛRIS PAR L'EXPÉRIENCE, LES AUTEURS ONT EN VOIR TESTÉS QUELQUES UNS AVEC SUCCÈS.

Préparer sa randonnée

- Pour jouir en toute quiétude de la montagne, partez seul et ne révélez sous aucun prétexte votre itinéraire. Après tout, vous êtes en montagne pour avoir la paix, non ?
- Si malgré tout vous n'avez pas pu éviter de partir en groupe, arrangez-vous pour bien connaître vos compagnons :
 - repérez les bons randonneurs sur base des récits d'exploit des uns et des autres ;
 - ne tenez pas compte de l'inexpérience de certains, ils pourraient vous en vouloir ;
 - n'écoutez pas les stressés et les inquiets qui mettent en doute votre méthode, affichez un optimisme à toute épreuve !
- Chargez votre sac à dos de tout ce dont vous pourriez avoir un quelconque usage, pour faire face à toutes les situations, « au cas où... ». Pensez à votre confort et à votre réconfort.
- Pour les sorties extrêmes, emportez votre paire de raquettes fétiche, réparée à de nombreuses reprises, ou la vieille corde de votre grand-père : elles vous porteront chance un fois de plus.
- Inutile d'investir dans de le textile coûteux. Visez le retour au naturel : l'Everest ne fut-il pas vaincu par la laine et le coton ?
- La technologie moderne vous épargne tout apprentissage long et ennuyeux : votre GPS de voiture vous dispensera de vous encombrer de cartes illisibles, et le téléphone portable vous permettra de chercher aide et réconfort si l'aventure tourne à la catastrophe.
- Les organismes diffusant des soi-disant prévisions météo sont inféodés au lobby du tourisme. Rappelez-vous plutôt les dictons de la sagesse populaire : « horizon pas net, je reste à la buvette » ou encore « neige au genou, neige dans le cou ».
- N'accordez qu'une confiance relative aux « professionnels de la montagne ». Il s'agit le plus souvent de frimeurs bronzés qui passent leur vie en vacance et n'en veulent qu'à votre argent.
- Enfin et surtout, fiez-vous toujours à votre instinct et à votre capacité innée à l'improvisation. Laissez les préparations fastidieuses aux personnes inexpérimentées et peu sûres d'elles.

En marche

- N'ayez pas d'horaire : après tout, ce sont les vacances, une occasion unique de vivre à son rythme.
- La montagne, c'est la liberté. Quittez les sentiers battus, soyez créatif. Ne vous inquiétez pas si vos traces marquent faiblement l'alpage, l'érosion fera le reste.
- Fiez-vous aux apparences du terrain : la nature ne peut mentir. Les montagnards vous confirmeront tous que les phénomènes vraiment dangereux sont visibles dès lors qu'on les aborde sans hésitation.
- En règle générale, ne vous arrêtez pas. Les pauses brisent le rythme et vous exposent à une fatigue excessive due aux alternances chaud / froid.
- Toutefois, ne manquez pas de vous arrêter à des endroits soigneusement choisis :
 - les corniches et ponts de neige offrent souvent des points de vue inégalables pour des photos impressionnantes ;
 - le pied d'une falaise ou d'une zone de séracs est un lieu plein d'animation, idéal pour une pause en groupe ;
 - un vaste pré de hautes herbes est un lieu tout désigné pour faire une bonne sieste réparatrice au milieu des fleurs.

- Ne vous encombrez pas de déchets inutiles, décidez plutôt le sentier avec eux, ces couleurs vives se marient très bien avec les fleurs de la montagne.
- Ne réservez pas de mauvaise surprise aux suivants : indiquez clairement l'endroit où vous avez fait vos besoins naturels, au moyen de bandelettes blanches ou roses selon le cas.
- Une bonne petite cigarette au sommet vous permettra d'admirer le vol agile du choucas si vous lui lancez votre mégot.
- En été, quoi de plus sympa qu'un bon feu à midi ? Mais choisissez avec soin votre emplacement : en forêt, à proximité de bois sec et si possible dans un endroit légèrement venté. Comptez environ un demi tronc pour quatre saucisses. Au moment de quitter, couvrez les braises avec la litière environnante, elles pourront servir pour les suivants.
- Si vous apercevez d'autres randonneurs, révélez autant que possible votre présence en criant tout au long du chemin (l'utilisation d'un poste de radio donne une touche encore plus sympathique à votre escapade). Au besoin, signalez votre présence aux personnes en dessous de vous en leur lançant une petite pierre, car elles ne peuvent vous entendre.
- Laissez courir votre chien en toute liberté. Vous aurez alors peut-être l'occasion d'admirer le magnifique mouvement d'ensemble d'un troupeau de moutons poursuivi par un prédateur ancestral.
- Agissez pour la santé des vaches et moutons : détruisez autant que possible les plantes potentiellement dangereuses pour eux (lys, chardons bleus, orchidées, etc) Vous aiderez ainsi les bergers en leur évitant un pénible travail d'entretien des pâturages.
- Aidez les populations locales à s'assumer : respecter leur présence forcée en les ignorant tout simplement. De toute façon, vous n'avez rien à partager avec elles. Elles vous en seront reconnaissantes.
- Durant la randonnée, contentez-vous de quelques biscuits et un peu d'eau. Alpinisme ne rime-t-il pas avec ascétisme ? Vous serez ainsi prêt pour accueillir comme il se doit le plantureux repas du soir.
- Le guide n'est pas la vedette. S'il monte trop lentement à votre goût, dépassez-le. De toute façon, il vous rejoindra au refuge.
- A la descente, après avoir vaincu votre sommet, quoi de plus agréable que de se mettre à courir ? Evidemment, les personnes qui montent à ce moment doivent vous céder le passage : d'abord par respect pour votre performance sportive, ensuite, parce que si elles ne le font pas, elles redescendront avec vous vu votre élan.

Le soir

- En cas d'arrêt dans une cabane non gardée, n'hésitez pas à consommer tout le bois et les victuailles qui pourraient s'y trouver. Vous rendrez ainsi service aux suivants en les déchargeant de la fastidieuse corvée de gestion des stocks.
- Si vous prévoyez une nuit dans un refuge gardé, surtout ne prévenez pas le gardien. Il adore être surpris par la venue de convives inattendus. Et ne vous mêlez pas des tâches qui remplissent son pauvre quotidien : mettre et débarrasser la table, faire la vaisselle, déneiger,...
- Au repas du soir, faites bombance ! On ne sait jamais ce que l'avenir nous réserve. De plus, le gardien vous sera reconnaissant de ce petit plus financier que lui apporte la consommation d'alcool.
- Après le repas, faites partager votre expérience. Racontez bruyamment vos exploits afin que les tables voisines en profitent. Si le gardien vous demande de parler doucement c'est qu'il redoute que vous lui voliez la vedette. Prenez cela comme une reconnaissance.
- Ne préparez surtout pas votre sac la veille. Vous aurez certainement besoin de l'une ou l'autre chose qui se trouverait au fond du sac au petit matin.
- Emballez systématiquement vos petites affaires dans des sacs en plastique bruyants. Vous les retrouverez beaucoup plus facilement dans la pénombre du dortoir.
- Dans les dortoirs, pensez à fermer les fenêtres pour garder précieusement la chaleur à l'intérieur du refuge.

- Amis fumeurs, sentez vous libres de partager votre plaisir avec les autres occupants du refuge. Certains sont peut-être fumeurs comme vous et non pas eu le courage de monter leurs cigarettes.
- Le matériel disposé à l'entrée du refuge (piolet, bâtons, crampons, cordes) est l'expression tangible de la légendaire solidarité montagnarde. Servez-vous librement du matériel mis à disposition, le propriétaire sera certainement heureux d'avoir ainsi contribué à la réussite de votre course.

Le physique

- Le matin, partez d'un bon pas. Une franche suee élimine les toxines et témoigne d'une bonne santé.
- En haute montagne, il est fréquent lors des premières sorties de la saison de vomir un peu, d'avoir mal de tête, de respirer difficilement et de ne pas pouvoir dormir. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter outre mesure. Une rapide montée de 1 000 mètres peut apporter une solution définitive à ces menus inconvénients.
- Profitez de votre séjour en montagne pour vous exposer un maximum au soleil. Il est bien connu que les UV sont très bénéfiques pour la santé : synthèse de la vitamine D, destruction des bactéries, photothérapie suédoise.
- Ne rentrez pas dans le jeu mercantile des fabricants de cosmétiques et bannissez tout produit apparenté à une crème solaire : laissez respirer votre peau.
- La nature recèle tant de couleurs chatoyantes : pour en jouir pleinement, ne vous gêchez pas la vue par des verres fumés. Laissez cela aux frimeurs.
- En cas d'accident même minime, un appel systématique à l'hélico rentabilisera votre assurance et permettra au pilote de faire le nombre d'heures nécessaires pour sa licence.

Quelques derniers conseils

- Il est bon de se fixer des objectifs ambitieux. Visez une course nettement au dessus de vos forces, vous n'en serez que plus réjoui d'en sortir vivant.
- Sachez ne pas renoncer. Montrez-vous ferme et déterminé quoi qu'il arrive ; le demi-tour est l'apanage des faibles et n'a pas sa place en montagne.
- En cas de doute : foncez ! En montagne plus qu'ailleurs, la fortune sourit aux audacieux.
- Suivez la règle des « 4 F » : faim, froid, fatigue, frousse. Ne pas les avoir ressentis intimement et simultanément risquerait de vous faire réussir votre randonnée malgré tout.