



Stéphanie préparant sa sortie près du matériel.

# Mises en garde

Les renseignements indiqués dans ce livre, le sont à titre informatif, chaque pratiquant reste responsable de leur mise en œuvre, en fonction de ses capacités et des conditions rencontrées. La nature est un milieu soumis à de nombreux changements, l'évaluation des éventuelles modifications de terrain et des divers dangers rencontrés en montagne est primordiale. Ainsi, les précautions prises et la vigilance apportée à vos déplacements font partie des principes élémentaires pour pratiquer en sécurité.

Cet ouvrage décrit des itinéraires et des passages choisis par les quatre auteurs, suivant une grille de critères subjectifs. La plupart de ces randonnées sont à la portée de tous, d'autres au contraire s'adressent à un public expérimenté et audacieux. Dans tous les cas, ces sorties permettent d'évoluer librement dans la nature et offrent une rupture franche avec le quotidien. Néanmoins, cet espace de liberté n'est pas sans contraintes, il nécessite de se préparer rigoureusement, de s'adapter souvent et éventuellement de s'engager en toute conscience.

- **Se préparer :** soyez attentif aux dernières prévisions météorologiques. Étudiez l'itinéraire dans son ensemble, particulièrement les points clefs d'orientation, les passages techniques, leurs places sur le parcours et leurs niveaux de difficulté et d'exposition. Le milieu naturel se modifiant sans cesse, avant chaque sortie, il est tout à fait fondamental de se reporter à l'état des sentiers sur le site internet des guides RandOxygène : [www.randoxygene.org](http://www.randoxygene.org)
- **Se lever tôt,** voire très tôt.
- **Savoir renoncer :**
  - en cas d'imprévus objectifs : présence de neige, herbes et rochers mouillés, ciel différent de ce qui était prévu, vent fort...
  - en cas d'inadaptations subjectives aux obstacles rencontrés : incompréhension de l'itinéraire à suivre, manque de capacité d'endurance par rapport au parcours choisi, niveau technique insuffisant (physiquement, techniquement ou mentalement) pour franchir un obstacle sereinement.



Lac en fin de nuit



Le casque sera indispensable pour les itinéraires à corde, une pierre est si vite tombée.

## Équipement recommandé

- Sac à dos (30 litres).
- Trousse de secours, couverture de survie.
- Téléphone portable : pour une demande de secours, composez le 112.
- Carte, boussole, altimètre.
- Des vêtements pour se protéger du froid et du chaud.
- Eau : 1,5 à 3 litres.
- Nourriture adaptée à vos besoins.
- Bâton(s). Sifflet.
- Lampe frontale, particulièrement pour les longs itinéraires et les journées courtes.
- Corde, qui nous semble indispensable « en fond de sac » au-delà du T2.
- Casque, protège de deux menaces : chutes de pierres liées au terrain ou à la fréquentation (hominidés ou bêtes à cornes) et glissade ou dévissage. Particulièrement utile sur nos itinéraires à corde.
- Chaussures taille basse ou taille haute : that is the question ! Vaste débat, les deux pratiques s'entendent et même l'alternance de l'une ou de l'autre. Le plus important est de se connaître et de maîtriser son matériel.

Attention, à partir du A, sont fortement recommandées : des chaussures à tige haute et semelles rigides, ainsi qu'une paire de bâtons pour les pentes d'herbe.

- **En cas d'accident :**
  - protégez la victime, effectuez les premiers soins d'urgence ;
  - alertez, si le réseau le permet en composant le 112 et en précisant l'état de la victime, le lieu et l'heure de l'accident ;

– maintenez la victime au chaud et surveillez son état. En cas de secours aérien, coordonnez-vous avec les secouristes et protégez la victime et soi-même des éventuelles projections et chutes de pierres.

Pour les aventures engagées : dans cet ouvrage, nous qualifions de la sorte une partie des itinéraires. Ce sont des parcours qui demandent au corps et à l'esprit une mobilisation totale dans l'action, et où le renoncement n'est pas toujours simple à mettre en œuvre. Nous ne pouvons que vous inviter à préparer encore plus soigneusement ce type de sorties !