



Rand'Orne

BULLETIN DU COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RANDONNEE PEDESTRE DE L'ORNE



Inter-Régions Gd Ouest > p. 03 Assemblée Générale > p. 04

Rando à Paris > p. 05

Tour Annapurnas > p. 05



Rand'Orne

ADMINISTRATION

Siège social :

"La Grange Rouge"

61130 – SAINT-GERMAIN-DE-LA-COUDRE

EDITION

Rand'Orne

Bulletin du CDRP/61

"La Grange Rouge"

61130 – SAINT-GERMAIN-DE-LA-COUDRE

Tél.02.33.83.22.90 - Mobile. 06.80.55.04.91

E.Mail. cdrp61-mb@wanadoo.fr

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Bureau exécutif :

- Président : Michel BODE

- Vice Président : André CHARRIERE

- Secrétaire : Catherine SOLIGNAC-
LECONTE

- Trésorier : Jean GARNIER

Autres membres :

Jean-Paul BOISGONTIER - René BOURD -
Jean-Pierre LE CORROLER - Arlette JEANNE -
Olivier PLUMERAND - Philippe VERGNE - Guy
BECHET - Dominique BONNIEC - Alain
LHUISSIER - Christiane WAROUX - Jean-
Jacques BERTHELOT - Michèle LE CORRO-
LER

COMPOSITION DU CDRP/61

- Les Marcheurs du Perche Ormais

- Les Marcheurs du Pays d'Auge

- Espace Xavier Rousseau

- Les Randonneurs Domfrontais

- L'Association Sportive d'Andaine

- Centre Social et Culturel Alençon

- L'Aigle Rando

- Les Mille Pattes

- Groupement de Randonneurs de la
Vallée de la Dives

REDACTION

Rédacteur en chef :

- André CHARRIERE

Comité de lecture :

- Michel BODE

- René DUTOT

Le bulletin Rand'Orne est le votre. Il est rédigé par des marcheurs pour des marcheurs.

Comme l'auberge espagnole, on y trouve ce qu'on y apporte.

Si vous avez des idées, des articles sur des événements vécus, des photos, faire profiter de vos expériences ou simplement une petite annonce, n'hésitez pas à nous les communiquer.

La Rédaction

Couverture

Compilation d'activités de randonnées dans le département de l'Orne.

Photographies Olivier PLUMERAND

Sommaire

Evènements 02

02 Sommaire.

02 Edito du Président.

03 CR de la Commission Sentiers.

03 Les Inter Régions Grand Ouest.

03 Infos diverses.

04 CR Assemblée Générale.

04 Les grands RDV de l'année 2008
Pour le CDRP/61.

Associations 05

05 Paris - La Promenade plantée.

05 On est plus des gamins.

05 Le Tour des Annapurnas.

Technique 06

06 Le coup de chaleur.



EDITO

Trois années se sont écoulées et 2008 sera la dernière de l'olympiade pendant laquelle notre équipe était aux commandes de votre Comité Départemental. L'heure sera aux bilans des actions entreprises pendant ces quatre années.

Il serait intéressant que dès maintenant, pour le prochain numéro de Rand'Orne, vous adressiez au rédacteur, vos critiques, vos souhaits, etc...

Nous avons besoin de vos avis.

Rand'Orne est le lien entre vous et le CDRP/61.

Les informations concernant les événements de l'année ne sont pas complètes. Notre distributeur "La Poste" nous impose cette contrainte. Pensez à noter sur votre agenda les dates qui vous intéressent.

Pour le détail renseignez vous auprès de votre association, le site www.cdrp61.org ou par téléphone au **02.33.83.22.90**.

Les actions de cette année vont continuer en faveur de la création d'associations de randonnée, en

faveur de l'environnement et des partenariats. Notre département doit être reconnu comme un territoire privilégié pour la randonnée pédestre. Au cours des réunions nationales ou régionales on acquière la conviction que nous ne sommes pas dans un département défavorisé, il suffit de se faire connaître et reconnaître.

Nous avons maintenant un responsable de la commission sentiers et un médecin au Comité. Je les remercie de leur investissement. Espérons qu'ils donneront à d'autres volontaires le souhait de nous rejoindre.

Michel BODE
Président du CDRP/61

Compte-rendu de la réunion de la Commission Sentiers

ALENCON, le 16 Février 2008 à la Maison Départementale des Sports

Le Président, le Vice-Président, le Trésorier, la Secrétaire du CDRP/61 étaient présents.

Tous les baliseurs avaient été invités à participer à cette réunion désormais annuelle.

Etaient présents :

Arlette Jeanne - Claudie Lebatteux - Geneviève Poussier - Michel Barbier - André Belloche - René Bourd - Jean-Marie Brand - René Dutot - Ernest Lebatteux - Michel Lepage - Michel Maisonnier - Jean Claude Pierrot - Olivier Plumerand - Georges Vanoverbeke - Fernand Verbecq - Philippe Vergne.

Absents :

Jean-Marie Geoffroy - Daniel Gohier - Pierre Gral - Jeannine Le Quéré - Anne-Marie Pou - André Villain - Janine Villette.

Excusé :

Jean-Pierre Le Corroller.

Le président ouvre la séance à 10 Heures et remercie les participants pour leur présence. Il rappelle que cette réunion annuelle a pour but d'évoquer les problèmes éventuels rencontrés pendant l'année écoulée. Il remercie les baliseurs pour le travail accompli sur les GR du département.

Philippe Vergne le nouveau "responsable" de la commission sentiers, nommé par le Comité Directeur, le 19 Janvier 2008 est présenté aux baliseurs. Philippe Vergne en relation avec le président gèrera les investissements décidés par le Comité Directeur et les difficultés rencontrées par les baliseurs.

Le Président présente André Belloche, nouveau baliseur officiel qui a reçu une formation

dispensée par René Dutot.

Il a été rappelé qu'il est nécessaire que les informations concernant les GR, les actions à entreprendre etc... soient transmises dès que possible. Il est également rappelé qu'un compte-rendu d'activités doit accompagner les bordereaux de demande de remboursements de frais. Ce rapport d'activité sert à valoriser le travail accompli par les baliseurs auprès des collectivités et administrations.

Pour des raisons diverses (assurances, responsabilités, etc...) le Président précise qu'un baliseur officiel du Comité ne peut faire état de sa qualité que lors des missions qui lui sont confiées par le CDRP/61, sauf dans le cas où une convention aurait été signée entre le

CDRP et un autre organisme.

Jean-Marie Brand émet l'idée que des totems d'information soient placés sur les GR à l'entrée du département. L'idée est retenue et fera l'objet d'un contrat d'objectif.

Pour maintenir la qualité du balisage, les balises doivent être normalisées et celles qui n'ont plus cours doivent disparaître.

L'ordre du jour étant épuisé, et en l'absence de question, le Président lève la séance à 11 heures 30 suivie du pot de l'amitié.

Catherine SOLIGNAC-LECOMTE
Secrétaire du CDRP/61

Les Inter Régions "GRAND OUEST"



Les 23 et 24 Février 2008, 46 congressistes venant de 13 départements, se sont retrouvés à Dinard (35) pour les Inter-Régions du Grand Ouest.

Les quatre régions étaient présentes, Haute et Basse Normandie, Bretagne, et Pays de Loire. L'Orne était représentée par le Président et le Vice-Président. Le congrès s'est déroulé au Manoir de la Vicomté à l'Est de la ville.

Les thèmes qui ont été abordés concernent, la campagne d'adhésion, le plan stratégique 2009/2013, la formation et la professionnalisation et la diversité des pratiques.

Pour répondre aux questions posées par les congressistes qui avaient débattu les thèmes en ateliers, 3 administrateurs et un cadre technique de la Fédération sont venus débattre en réunion plénière le dimanche matin.

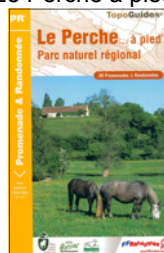
Ces questions seront soumises au Comité Directeur National pour étude et propositions. En 2009, le Grand Ouest sera organisé au Pays de Loire en un lieu qui reste à déterminer.

Michel BODE
Président du CDRP/61

LES TOPOGUIDES

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Orne tient à votre disposition les Topoguides suivants.

Le Perche à pied



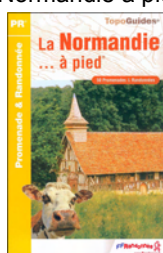
12,95 €

L'Orne à pied



12,95 €

La Normandie à pied



13,95 €

Les commandes sont à effectuer près du Président
Michel BODE.

"La Grange Rouge" - 61130-ST-GERMAIN-DE-LA-COUDRE

Le CDRP/61, prend à sa charge les frais d'envoi

Connaissez-vous notre Site Internet ?



Depuis maintenant deux ans, le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Orne, dispose d'un site Internet qui a été conçu bénévolement par un randonneur, le Webmaster Roger GATIEN, du Centre Culturel et Social d'Alençon.

Si vous ne l'avez pas encore consulté, le moment est venu de vous y connecter. Vous serez surpris et ravis par la richesse des renseignements qui s'y trouvent.

www.cdrp61.org.

René DUTOT, est chargé de centraliser et de vérifier la teneur de toutes les informations qui doivent étre incluses à l'intérieur.

Donc, toutes vos informations sont à transmettre à René DUTOT

"Montguillon" - 72610 - ANCINNES

Tél. 02.33.26.32.25. ou 09.62.26.95.24.

Email. montguillon@wanadoo.fr.



**Avec votre licence
Pensez à renouveler
l'abonnement à votre revue
Passion Rando Magazine
4,00 € pour 4 éditions l'année.**

Compte-rendu de l'Assemblée Générale

ALENCON, le 16 Février 2008 à la Maison Départementale des Sports

A 14 heures 30 le bureau au complet accueille les personnalités et les participants. Le Président constate que l'assemblée peut valablement délibérer le quorum étant atteint (15 voix sur 15).

Présence de :

Messieurs Jean-Marie Lescahier, Président du Comité Régional de la Randonnée Pédestre de Basse-Normandie, Vincent Geslin, Directeur du Comité Départemental du Tourisme de l'Orne, Didier Huchet du Comité Départemental du Tourisme de l'Orne

Représenté : Monsieur Christian Vannier Président du Comité Olympique par Jean Dugué.

Excusée : Madame Alix Barboux Directrice Départementale de Jeunesse et Sport

Les associations étaient représentées par leurs délégués accompagnés des membres de leur bureau et de licenciés.

Délégués présents ou ayant donné un pouvoir :

Les Marcheurs du Perche Ornaï - Les Randonneurs Domfrontais - L'Association Sportive d'Andaine - Le Centre de Courteille - L'EXR Argentan - Les Marcheurs du Pays d'Auge - Les Mille Pattes - L'Aigle Rando.

■ RAPPORT D'ACTIVITES 2007.

- Progression des ventes de licences (617 pour 589 en 2006) et 4 Randocartes.
- Le CDRP/61 est parmi les 44 comités nationaux sur 101 à avoir une progression de + de 3%.
- Une nouvelle association adhérente "Les Mille Pattes" de Condé-Sur-Sarthe.
- Le bulletin Rand'Orne est édité en couleurs.
- Les Inter-Régions de Bagnoles-De-l'Orne. 46 participants venant de 14 départements et la présence de 6 membres du siège de la Fédération.
- Sortie des topoguides "Le Perche à pied" et "La Normandie à pied". Réédition de "l'Orne à pied".
- Participation au 60^{ème} anniversaire de la Fédération à Orléans.
- Rassemblement départemental à L'Aigle avec plus de 180 participants.
- Premier anniversaire à l'école communale de St-Germain-de-la-Coudre de un "Chemin, une Ecole" en présence des représentants de la Fédération (siège, région) Inspection d'Académie, Municipalité et parents d'élèves.
- Voie Verte entre Condé-Sur-Huisne et Alençon, signature de la convention.
- Divers contrats d'objectifs avec le CDT, GDF, DDJS et le Comité Départemental des Sports.
- Le site Internet du CDRP/61 qui reçoit de nombreuses visites.

■ COMPTE-RENDU FINANCIER.

Commenté par le Trésorier, fait apparaître un excédent d'exploitation qui permettra des investissements 2008 en toute sérénité. Le budget prévisionnel 2008 est établi sur les bases prudentes de l'année écoulée. L'analyse et les observations de la vérificatrice

des comptes, certifient la sincérité des écrits comptables.

■ ELECTIONS.

Il convenait d'élire le ¼ sortant, pour 4 postes. (5 Candidats avaient proposé leur candidatures).

Ont été élus.

- Boisgontier, Jean-Paul. (15 voix).
- Plumerand, Olivier. (15 voix).
- Le Corroller, Jean Pierre. (14 voix).
- Le Corroller, Michèle. (14 voix).

Collège Médecin.(1 candidat).

- Berthelot, Jean-Jacques (Elu - 15 voix).

Délégué à l'AG de la Fédération.

Pas de candidat.

Délégués à l'AG du Comité Régional.

2 candidats ont été élus.

- Jeanne, Arlette
- Plumerand, Olivier.

■ ACTUALITES 2008.

- Une nouvelle association adhérente. "Le Groupement de Randonneurs de la Vallée de la Dives".
- Le regroupement des 2 associations de L'Aigle sous le nom de "L'Aigle Rando".
- La nomination d'un responsable de la Commission Sentiers. Philippe Vergne.
- Les Inters-Régions du Grand Ouest, les 23 et 24 Février à Dinard (35).
- Le rassemblement national à Paris le 15 Juin.
- Le rassemblement départemental le 21 Septembre.
- La vente des licences est à ce jour de 590 et 11 Randocartes.

■ INVESTISSEMENTS PROGRAMMES.

- Un logiciel de comptabilité, compatible avec

celui de la FFRP et le matériel pouvant le gérer.

- Différents stages de formation.
- Campagne de promotion du Comité de la Randonnée Pédestre dans l'Orne.
- Campagne Eco-Veille.
- Etudes et pose de totems indiquant l'entrée sur le département de l'Orne à chaque extrémité des GR.

La parole a été donnée aux personnalités.

- Jean Marie Lescahier, Président du Comité Régional de Randonnée Pédestre de Basse-Normandie.

- Vincent Geslin, Directeur du Comité Départemental du Tourisme de l'Orne.

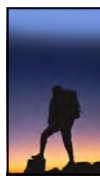
Tous deux ont rappelé le rôle positif des partenariats avec le CDRP/61.

L'ordre du jour étant épuisé et personne ne demandant la parole, le Président clôture l'Assemblée Générale à 16 heures 45, suivie du pot de l'amitié.

Catherine SOLIGNAC-LECOMTE
Secrétaire du CDRP/61



LES GRANDS RENDEZ-VOUS DE L'ANNEE 2008 POUR LE CDRP/61



SALON DE LA RANDONNEE
Paris Expo • Porte de Versailles • Hall 6
28, 29 et 30 Mars
www.randonnee-nature.com

17 Mai

Belle rando en partenariat avec le magasin Décathlon Flers, sur le Mont-Cerisy.

Accueil à compter de 09 Heures 30.

Renseignements sur le site www.cdrp61.org et inscriptions au 02.33.83.22.90.



15 Juin

Randonnée Nationale FFRP à Paris.

Une boucle de 01 Heure 00 et une boucle de 03 Heures 00.

Renseignements sur le site www.cdrp61.org et inscriptions au 02.33.83.22.90.



21 Septembre

RANDONNEE DEPARTEMENTALE

Organisation "Les Mille Pattes" à Condé-Sur-Sarthe.

Renseignements sur le site www.cdrp61.org.

PARIS - La Promenade Plantée

Le Dimanche 17 Février 2008, les Marcheurs du Perche Ornaïs et Les Marcheurs du Pays d'Auge, se sont retrouvés à Paris, Porte Dorée (12^e) près du Musée des Arts d'Afrique et d'Océanie.

Conduit par Michel BODE, le groupe s'est inséré sur la Coulée Verte ou Promenade Plantée. Il s'agit d'un parcours aménagé sur l'ancienne voie de chemin de fer qui reliait La Bastille à St-Maur jusqu'en 1969.

Rachetée en 1986 par la Mairie de Paris, elle a été aménagée en promenade pédestre. Dès le départ, nous avons découvert, que se côtoyaient une piste cyclable et un chemin piétonnier, où de nombreux joggers s'adonnaient à leur sport favori.

Jalonnée de jardins, de viaducs et de tunnels, cette balade en partie aérienne traverse tout le 12^e arrondissement. C'est un vrai défilé de végétation, offrant rosiers, bambous, plantes grimpantes, noisetiers, prunus....

C'est ensuite l'arrivée à La Bastille, où l'Opéra Bastille a remplacé la gare du même nom. Une promenade Place des Vosges et dans les rues

alentours avant de déjeuner dans un restaurant près de La Bastille.

L'après-midi, le groupe a pris la direction de l'Île de la Cité avec une halte sur le parvis de Notre Dame de Paris, la traversée du Louvre et des Jardins des Tuileries, la Place de la Concorde.

Le parcours a pris fin Cour de la Reine, près du Petit Palais, où nous attendait notre car. Merci à Michel BODE, pour ce parcours bien choisi, qui s'est déroulé par une météo magnifique, sous un ciel bleu carte postale, qui avait fait descendre dans les rues des milliers de parisiens.

Les Marcheurs du Pays d'Auge



Le groupe à l'arrivée à Bastille

On est plus des gamins !!!

Ce genre de réflexion, tous les responsables de randonnées l'ont entendu à un moment ou à un autre, lors d'une remarque concernant la sécurité. Et bien si les adultes ne sont pas des gamins, ils se comportent parfois moins bien.

Si, encadrés par leur maître, les enfants sont conduits sur le terrain de sport, et qu'ils leur dit d'attendre sur le trottoir avant de traverser, ils le feront. Si le responsable d'une randonnée donne le même ordre au groupe, il ne sera pas écouté par tous.

Exemple de l'ordre donné gentiment aux abords d'une intersection. "Vous vous arrêtez à l'intérieur du chemin avant la route SVP"

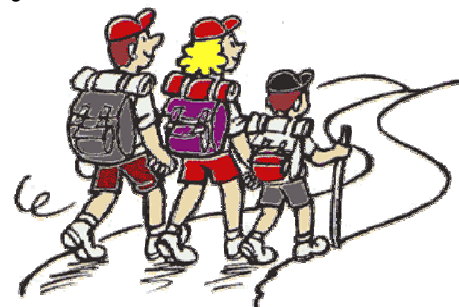
Résultat. Le premier s'arrête au bord de la route, et quand on arrive au dix ou quinzième, ils sont au milieu de la route ! Constat établi à chaque randonnée dans la plupart des clubs.

Il serait si simple d'être à l'intérieur du chemin, de se savoir en sécurité en attendant le reste du groupe, et d'être parfois plus à l'abri du vent et de la pluie. Le randonneur est alors non inquiet par les automobilistes éventuels et non inquietant pour eux.

C'est simple, peu coûteux, sécurisant pour tout le monde. Quand le reste du groupe est là, et seulement à ce moment là, on fait traverser en sécurité avec l'aide de bénévoles, surtout si l'endroit est dangereux.

Il serait bon de rappeler à quelques randonneurs "difficilement contrôlables" que le respon-

sable de la rando, qu'il soit diplômé ou non, peut voir sa responsabilité pénale recherchée, voire mise en examen en cas d'accident avec dommages corporels ou conséquences plus graves.



Si tel était le cas, nous entendrions les propos suivants : "Ah ! c'est trop bête, c'est vrai on discute et on ne fait pas toujours attention !!!". Il serait trop tard, faisons tout pour éviter que cela ne se produise.

Nous sommes tranquille dans les beaux chemins qui nous restent encore, et qu'il faut s'évertuer à préserver, mais quand on est sur

la route, il faut rester groupés, sur la droite, sans dépasser la ligne médiane. On peut discuter avec des amis qui sont derrière nous, sans qu'ils soient sur toute la largeur de la route. (La distance entre nous est moins importante !)

Vous penserez en lisant cet article "On ne nous apprend rien, on le sait, c'est pas nouveau !!!". Oui, mais sur le terrain, beaucoup de randonneurs ne l'appliquent pas !!!

Amis randonneurs, soyons un peu plus disciplinés, écoutons les ou les responsables du jour, facilitons leur la tâche, cela évitera qu'ils crient parfois un peu sèchement, mais à juste titre. (Ce que beaucoup d'entre vous n'apprécient pas, et pourtant !!!).

Alors, à l'approche des beaux jours et des belles randos qui vont s'offrir à vous, prenez de bonnes résolutions, écoutez les consignes et respectez vos organisateurs, car **"VOUS N'ETES PLUS DES GAMINS !!!"**.

Je suis persuadé que les responsables de clubs et les animateurs de randonnées rencontreront épisodiquement ce genre de situation.

René BOURD

Association Sportive d'Andaine

Le Tour des Annapurnas

La saison de la mousson terminée, deux couples d'amis, l'un de L'Aigle, l'autre de Lyon, partent pour le célèbre tour des Annapurnas. (Népal). Onze heures d'avion avec une première émotion lorsque nous apercevons l'Everest par les hublots. De loin, c'est une montagne comme les autres mais c'est quand même "The top of the world"

Nuit à Katmandou et c'est le départ en 4X4 en forçant le passage au milieu d'un méli-mélo de voitures, de gros camions rutilants "Tata", d'autobus avec voyageurs jusque sur le toit, de piétons, de motards et même d'animaux. Nous sommes brutalement plongés dans une autre civilisation qui nous surprendra durant tout notre séjour. Après huit heures, nous sommes heureux de laisser la voiture, de chausser les godillots, de mettre le sac sur le dos et de faire les premiers kilomètres pour rejoindre Bésisahar, point de départ de notre trek.

350km nous attendent, 7000m cumulés de "grimpe" avec le passage du mythique THORUNG LA à 5416m. Après 9 jours de montée, le col qui fait peur, qui sera notre grande obsession car si l'un de nous a le mal des montagnes, la seule solution sera de redescendre et ce serait vraiment dommage. D'ailleurs, notre guide ne cesse de nous répéter : "On monte en n'étant jamais essoufflé, on monte en n'étant jamais essoufflé...". La première soirée nous permet de découvrir

ce que sera notre logement type dans les lodges : une chambre de 6m² avec comme uniques meubles, deux petits lits constitués d'une planche et d'un matelas pas des plus épais. Rustique, il faut s'y habituer ! A table, on nous servira régulièrement le célèbre daal bhaat (Riz + sauce claire aux lentilles). Mais l'essentiel est que nous ayons toujours assez de calories pour grimper.

Aucun risque de se perdre car il n'existe qu'un seul sentier et nous suivons toujours la rivière Marsyangdi qui est notre agréable et fidèle compagne pendant plus d'une semaine.

Ca monte bien mais sans difficultés insurmontables, ce qui nous laisse le temps de prendre un plaisir immense à découvrir et admirer les paysages, variés bien sûr, souvent surprenants et, après seulement deux jours, impressionnants, grandioses, imposants... Lorsque nous découvrons l'Annapurna 2, le Manaslu, les autres Annapurnas (Ils sont cinq dont le célèbre Annapurna 1 gravi le 3 Juin 1950 par Mau-

rice Herzog et Louis Lachenal. 8091m). C'est vraiment l'enchantement. Très agréables aussi les traversées de villages où, dès que arrivons, les enfants sortent de partout, accourent vers nous, nous saluent avec un gentil "NAMASTE" et ont des sourires radieux de bonheur lorsque nous leur offrons un "Pen" et une simple feuille de papier sur laquelle ils écrivent aussitôt leur nom. Touchant ! C'est vrai qu'ici, les enfants qui ont la chance d'aller à l'école sont peu nombreux.

Après huit jours de montée, nous arrivons à "High camp", à 4800m, dernière étape avant l'ascension finale. Après-midi de repos et d'acclimatation, au soleil, en foulant les premières neiges mais vers 17 heures, le froid devient plus vif alors que la nuit tombe déjà.

Un dernier repas où l'on retrouve la cinquantaine de compagnons de route qui sont montés au même rythme que nous. Inutile de se coucher trop tôt, notre sommeil sera perturbé par l'appréhension de la dernière montée.

Lever à 4 heures, un thé bien chaud, quelques galettes "Faites maison" et c'est le grand départ. Dans la nuit, dans la neige, à flanc de montagne... Impressionnant mais après une heure de montée, le jour se lève et la journée s'annonce radieuse. Ca monte régulièrement mais pas d'essoufflement dans le groupe. Après deux heures, nous devinons le col. C'est à ce moment que nous prenons conscience que nous allons réussir. Finie l'appréhension, les sentiments sont tout autres : "Jouissif comme au 40^{ème} kilomètre d'un marathon quand on sait qu'on va le terminer". Ca y est ! 5416mètres ! Le vrai bonheur qui éclate en sanglots. Des moments inoubliables ! La photo qui va immortaliser cet instant. C'est vrai, avouons-le : nous voulions sans doute nous prouver quelque chose ! Pourquoi avons-nous réussi cette ascension sans le moindre problème ? Un bon entraînement ? Une montée prudente ? La journée d'acclimatation à Manang (3500m) ? Les bonnes conditions météo ? Sans doute un peu de tout cela. Après cette apothéose, c'est la longue et abrupte descente vers Muktinath. Nous nous sentons oulagés, décontractés et nous savourons le petit exploit que nous venons de réaliser (A notre âge !). De ce côté de la montagne, c'est la Kali Gandaki (Gange noir) que nous suivrons jusqu'à la fin de notre périple. Le soir,

c'est un très bon hébergement qui nous attend au lodge qui porte bien son nom "Dreamhome". Réconfortant Mais les touristes ne sont pas les seuls à faire le tour des Annapurnas. Ici, pas de route ! A longueur de journée passent les porteurs, hommes et femmes, vraiment méritants, transportant les bagages des trekkers mais aussi toutes sortes de choses : nourriture, cages pleines de poules vivantes, bois de chauffage, énormes fagots de branches feuillues pour nourrir la vache ou le buffle, et même des tôles ondulées... Porteurs quand même bien secondés par les nombreuses mules qui défilent toute la journée, lourdement chargées et souvent guidées par une ou plusieurs d'entre elles joliment pomponnées.

Dans les villages, on s'attarde quelque peu pour admirer le travail des artisans locaux : les tisseuses bien sûr, travaillant beaucoup la laine de yack, le laboureur qui taille un morceau de bois pour en faire un soc de charrue, le cordonnier qui se sert de ses deux pieds pour faire un étai, le couturier bien content d'utiliser l'ancêtre de nos machines à coudre...

Notre trek de seize jours se termine à Béni. Un bon "Chateaubriand" (15 € pour cinq personnes) et une bonne bouteille nous redonnent des forces et nous sommes prêts pour visiter Pokhara, vivre un week-end dans le Téraï (Plaine du Sud avec culture du riz, visite d'un

parc naturel avec grands animaux) et visiter la capitale Katmandou pendant quatre jours (La vieille ville aux allures médiévales, les grouillantes rues commerçantes de Thamel, Durbar Square et ses monuments à l'architecture étonnante) puis Patan, Bodhnath, Bhaktapur... C'est certain, maintenant, nous sommes incolables sur le bouddhisme et l'hindouisme ! 24 jours de rêve. Un séjour inoubliable, c'est sûr !

Théo et Mic LE COROLLER
L'Aigle Rando



Au Col à 5416 m.
A gauche Théo et Mic LE COROLLER.
A droite leurs amis Lyonnais

Le Coup de Chaleur

Il m'arrive quelquefois au cours de randonnées, de voir des compagnons de course, écarlates, engoncés dans leurs vêtements, le visage en sueur, alors que la température ambiante n'est pas spécialement fraîche. Sans le savoir ces personnes courent le risque du "COUP DE CHALEUR".

Voilà un type d'accident qui n'est pas toujours connu et qui peut être mortel. Il me paraissait opportun d'en parler.

QU'EST-CE QUE LE COUP DE CHALEUR.

Le coup de chaleur est dû à l'accumulation excessive de chaleur dans le corps. Cet excès de chaleur est provoqué par deux causes qui peuvent s'additionner :

- Le corps produit trop de chaleur.
- Le corps est incapable d'éliminer la chaleur produite.

Le corps produit trop de chaleur.

L'activité physique, l'intensité de l'effort produisent de la chaleur. A cela peuvent s'ajouter le climat chaud, la chaleur ambiante extérieure, un haut degré d'humidité dans l'air, le manque d'hydratation. La température du corps s'élève au dessus de 37/37,5° C, pour atteindre parfois 40° C.

Le corps est incapable d'éliminer la chaleur produite.

La chaleur produite est éliminée normalement grâce à l'évaporation de la sueur (sudation) qui refroidit le corps.

Tout ce qui gêne l'évaporation de la sueur provoque une accumulation excessive de chaleur. Dans le cas des randonneurs, la sudation pourra être bloquée par le port de vêtements épais, serrés, non respirants. Mieux vaut randonner en ayant la sensation d'un peu de fraîcheur, qu'en état de transpiration.

D'ailleurs, dès que la transpiration atteint un état de gêne, et que l'on se décide enfin à enlever un vêtement, quelques minutes après nous ressentons une sensation de libération et de bien être.

Un effort physique intense en climat froid, avec des vêtements très chaud, peut provoquer un coup de chaleur.

LES PREMIERS SIGNES DU COUP DE CHALEUR.

Le sujet se sent fatigué, épuisé, il commence à tituber. Un mal de tête, des crampes apparaissent. Il ressent une soif intense.

LA PHASE D'ETAT DU COUP DE CHALEUR.

Le sujet s'effondre épuisé, le visage chaud, rouge et inondé de sueur. Parfois, la peau est

chaude, pâle et sèche. Le cœur bat très vite, la respiration est irrégulière.

Le sujet est parfois inconscient, dans un état hyperthermique. Si la température rectale peut être prise, elle dépasse les 40° C.



CONDUITE A TENIR.

Le traitement du coup de chaleur doit être rapide. Il repose sur le refroidissement de la victime et sa réhydratation. Un médecin doit être appelé.

En attendant la venue du médecin, la victime doit être déshabillée et installée à l'ombre. Elle doit être mouillée avec de l'eau fraîche et ventilée par un courant d'air. (Agitation d'une casquette, chapeau, etc...). Allonger la victime à même le sol, afin d'abaisser la température par conduction.

Si elle est consciente, lui donner des boissons fraîches. (**Attention ne jamais faire boire une victime inconsciente, sous peine de provoquer son étouffement**).

Si la victime est inconsciente, la mettre en PLS. (Position Latérale de Sécurité). (C'est-à-dire sur le côté en renvoyant la tête en arrière pour tenir la bouche ouverte et assurer une bonne ventilation).

LA PREVENTION DU COUP DE CHALEUR.

- Boire beaucoup d'eau. Un sujet bien hydraté résiste au coup de chaleur. (Ne jamais boire d'alcool).
- Tenir compte du poids du sac à dos. Un équipement lourd augmente l'effort, donc la production de chaleur.
- Si la marche est longue, prévoir des périodes de repos fréquentes.
- Ne pas marcher torse et tête nus.
- Porter des vêtements légers, et si possible respirants.
- Dès que l'on sent monter la chaleur, enlever les vêtements chauds.

CONCLUSION.

Ces gestes simples, pratiqués de façon précoce, ou dès l'apparition des premiers signes sont suffisants pour ne pas atteindre "Le Coup de Chaleur", et les risques très graves qui y sont liés.

QU'ELLE EST LA DIFFERENCE ENTRE.

- Un coup de soleil - La fièvre - Un coup de chaleur ?

- Le Coup de Soleil.

Est une brûlure de la peau provoquée par les rayons ultraviolets émis par le soleil, qui ne provoquent pas d'élévation de la température.

- La Fièvre.

Est une élévation de la température corporelle produite par le corps lui-même. (Bien souvent à cause d'une infection).

- Le Coup de Chaleur.

Ou Hyperthermie, résulte de l'accumulation de chaleur, issue de l'environnement et non produite par le corps.

(Au-delà de 41,5°C, il y a risque de décès ou de complications cérébrales).

André CHARRIERE
Les Marcheurs du Perche Ormais