

FRANÇAIS

le code
environnemental
de la
montagne



MILIEU
COMPORTEMENT
SAVOIR-VIVRE
POUR VIVRE
LA MONTAGNE

Sommaire

Présentation	47
Introduction	48
Liste alphabétique	52
Code	54

Le Code Environnemental de la Montagne fait partie du programme de communication et sensibilisation environnementale, fortement voulu par l'Assessorat au Territoire, à l'Environnement et aux Ouvrages publics, qui s'adresse soit aux citoyens valdôtains, soit aux hôtes qui choisissent de passer leurs vacances en Vallée d'Aoste. Il a comme objectif celui de porter à l'attention du public les thématiques environnementales et de suggérer des comportements et des règles à suivre pour le respect de l'environnement. Le « Code » est un outil valable pour ceux qui approchent la Montagne mais aussi pour ceux qui, même en la fréquentant, ne connaissent pas totalement ses règles et son milieu naturel.

A son intérieur vous trouverez une série de suggestions pratiques pour préparer votre randonnée: suggestions qui dérivent de l'expérience mais aussi du bon sens, de la bonne éducation et du savoir-vivre la Montagne.

Vous trouverez aussi des importants messages de sensibilisation aux principes du développement durable, principes qui recherchent un équilibre entre l'amélioration de la qualité de la vie humaine et la capacité de chargement des écosystèmes naturels. Ce « Code », de simple consultation et traduit en quatre langues, recueille les principales définitions du monde alpin et vous aidera à vivre un rapport réel et conscient avec la Montagne, patrimoine commun qui mérite notre respect et notre attention.

Alberto Cerise

Assesseur au Territoire,
à l'Environnement et Ouvrages publics
de la Région Autonome Vallée d'Aoste



Introduction

Ce code n'est pas structuré en articles et en paragraphes parce qu'il est impossible de réduire la montagne à un schéma fixe. De par sa nature, elle présente mille visages, mille nuances, mille questions et mille réponses qui rentrent difficilement dans un texte de droit. On a donc choisi de présenter les grands thèmes et les questions principales en ordre alphabétique, tout comme un abécédaire, accessible et compréhensible pour tous, où chacun trouvera des réponses et comprendra les motivations et les règles de la Montagne. Nous voudrions cependant nous attarder sur les trois grands thèmes qui représentent selon nous les fondements de cette réalité : l'environnement, la responsabilité et la sécurité.

L'environnement

La prise de conscience du problème de l'environnement est un thème important qui va de règles simples sans être évidentes, comme celles de ne pas cueillir de fleurs ou de redescendre ses déchets dans la vallée, aux concepts de développement et de tourisme durable élaborés ces dernières années. Aller en montagne, depuis la simple promenade jusqu'à la randonnée difficile ou à la véritable ascension alpine, implique une série de prises de conscience et de certitudes qui concernent différents chapitres. Cela veut dire appliquer des règles de respect, qui ne sont pas écrites, mais qui viennent du bon sens, du civisme et de la bonne éducation. Tout cela peut sembler évident, mais les nombreux usagers de la Montagne qui ne respectent pas ces règles ont obligé la loi à rédiger des codes de protection de l'environnement qui risquent, une fois appliqués, de limiter sévèrement la présence de l'homme dans la nature, jusqu'à atteindre le paradoxe d'une Montagne à regarder et non plus à vivre. Le but de ce code est de réaffirmer la liberté de jouissance de la Montagne dans un total respect de l'environnement, sans interdictions, sans accès limités et sans clôtures.

Le respect de l'environnement, de la faune et de la flore, mais aussi de l'homme qui y vit est la première règle qu'il faut respecter.



La responsabilité

La Montagne, synonyme d'espaces ouverts et de liberté est devenue pour beaucoup un lieu de divertissement, de loisirs, de sport et de détente. Le milieu alpin a donc dû s'adapter à cette augmentation nouvelle de la fréquentation en créant une série d'infrastructures telles que des hôtels, des résidences secondaires, des structures sportives ou des installations de remontées mécaniques. Il a dû y s'adapter d'un point de vue sociologique aussi en créant de nouveaux profils professionnels et de nouvelles activités susceptibles de répondre aux exigences croissantes des touristes.

Fréquenter la Montagne autrement qu'en tant que touristes à la journée, prédateurs et consommateurs du territoire, ou en tant que touristes aux exigences les plus variées et les plus impossibles à satisfaire, mais dans un style plus doux, sans exiger ce qu'elle ne peut nous offrir et en respectant ce qu'elle peut nous donner est le premier acte fortement responsable.

La sécurité

Il est difficile de définir la sécurité en Montagne, car c'est un ensemble de plusieurs éléments qui appartiennent à la sphère subjective de chacun d'entre nous, comme notre préparation physique, notre niveau technique et notre bon sens ; mais c'est aussi un ensemble d'éléments objectifs indépendants de notre volonté, comme le milieu dans lequel nous évoluons, l'itinéraire choisi, les conditions météorologiques, les compagnons de randonnée ou d'ascension, la présence d'animaux... Peut-on donc atteindre un niveau optimal de sécurité ? Bien sûr, si l'on sait observer le milieu qui nous entoure et interpréter les signaux que la nature nous envoie : c'est la règle de base de la sécurité en Montagne.

Alessia Di Addario



Liste alphabétique

Accidents

Accompagnateur en montagne

Alimentation

Alpiniste

Annonces

Arva

Ascension

Avalanche

Bivouac

Bulletin météo

Cartes topographiques

Camping

Chiens

Déchets

Demande de secours

Développement durable

Documentation

Équipement

Faune et flore

Feu

Föhn

Foudre

Glacier

GPS

Guide de haute montagne

H₂O

Habillement

Handicapés

Hélicoptère

Hypothermie ou gelures

Informations

Insolation

Internet

Itinéraire

Mal aigu des montagnes

Médicaments

Moniteur de ski

Montagne

Morsure de vipère

Nature

Neige

Oasis de protection

Ophtalmie

Orage

Oxygène

Ozone

Parcs nationaux et régionaux

Parking

Piqûres d'insectes

Pistes de ski et signalisation

Plaques à vent

Portable

Préparation physique

Quel est l'objectif, quand part-on et pour combien de temps**Radio**

Randonnée

Randonneur

Refuge

Respect

Responsabilité

Risque

Savoir-vivre

Secours

Sécurité

Sentiers et signalisation

Ski et skieurs

Tourisme durable**Unité opérationnelle 118****Yes**

Code

Accidents : il y a toujours eu des accidents en montagne, et il y en aura toujours. Il est intéressant d'analyser les données concernant leurs causes. Avant tout, un bon pourcentage d'accident se produit en randonnée, ne serait-ce que pour une question de nombre : en effet, il y a beaucoup plus de randonneurs que d'alpinistes. La plupart des accidents sont dus à des causes que l'on pourrait qualifier de « banales », comme la perte d'orientation, le dérapage sur un pierrier, un équipement mal adapté. Une autre cause d'accidents est un excès de confiance en soi et la répétition de gestes qui conduisent à une certaine superficialité de jugement et à l'erreur humaine. Enfin, un petit pourcentage de facteurs imprévus et imprévisibles sont la cause d'accidents qui occupent la première page des journaux et la une des informations télévisées en raison de leur caractère sensationnel.

Accompagnateur en montagne : son rôle est d'accompagner des individus ou des groupes pour leur faire découvrir et apprécier le paysage, les beautés naturelles, les aspects ethnographiques, productifs et topographiques des zones de randonnée. Il peut également effectuer des visites guidées dans des musées de sciences naturelles, dans les parcs, dans les zones protégées et dans les jardins botaniques. En ce qui concerne la Vallée d'Aoste, ces accompagnateurs sont les seuls autorisés dans le Parc du Grand Paradis. Leur travail s'exerce dans les régions de montagne et ne concerne pas, mis à part des distances très courtes, les parois rocheuses ou les glaciers, de toutes façons les itinéraires qui comportent des difficultés nécessitant l'utilisation de cordes, piolets et crampons.

La profession est encadrée par plusieurs lois régionales ; en cette matière, il existe déjà une législation pour les régions Vallée d'Aoste, Ligurie et Lombardie.

Alimentation : avant de partir en randonnée, il est important de prendre un bon petit déjeuner à base d'hydrates de carbone complexes, c'est-à-dire à base de pain, de céréales, de biscottes. Pendant la montée, il est conseillé de faire des pauses toutes les heures, de consommer des hydrates de carbone, des protéines et des sucres, par exemple un sandwich au jambon ou au fromage ou bien un fruit. Il est important de manger peu et souvent. Une fois le but atteint, l'idéal serait de manger des légumes, salades ou tomates en complétant par des protéines.

Notre corps brûle environ 700 calories pendant une randonnée de deux à trois heures ; il est donc inutile de s'empiffrer ! Il est très important de boire, et de boire beaucoup : de 200 à 300 centilitres par heure, et de réintégrer les liquides sous forme d'eau avec ajout de sels minéraux. En effet, notre corps perd énormément d'eau par la transpiration et la respiration, surtout l'hiver quand l'air est plus sec.

On peut choisir entre boissons fraîches ou chaudes, suivant la saison. L'important c'est qu'elles ne soient pas trop sucrées. Si le but de la randonnée est un refuge, il est conseillé de ne pas trop manger à l'arrivée, de toujours respecter la règle de proportion entre hydrates de carbone, protéines et sucres, de ne pas abuser d'alcool : pour un adulte un ou deux verres de vin maximum sont autorisés. L'alcool peut provoquer somnolence et distraction, et créer des problèmes pour la descente vers la vallée...



En revanche, si on fait de l'alpinisme, cela suppose un effort physique avec une grosse dépense d'énergie et de calories ; il faut donc veiller à la quantité de nourriture absorbée car des difficultés digestives liées à la présence de métabolites de fatigue peuvent se manifester. D'habitude, les alpinistes mangent peu : d'abord, parce qu'ils ne peuvent pas porter des poids excessifs sur leur dos, ensuite parce que l'appétit est diminué par la fatigue.

Alpiniste : toute personne qui escalade une montagne au moyen de techniques d'alpinisme et à l'aide d'équipements spécifiques tels que corde, piolet, crampons, mousquetons, clous...

Annonces : évitez de rechercher et de trouver des compagnons de randonnées par les petites annonces trouvées sur les panneaux d'affiches des bureaux de guides, des refuges, des auberges ou des bars. Il est indispensable de connaître le niveau technique en randonnée ou en alpinisme de ses compagnons, ainsi que leurs conditions physiques. Il est tout aussi important de savoir comment ils réagiront en cas de difficulté.

Arva : c'est un sigle qui désigne un « appareil de recherche de victimes en avalanche », créé en 1940 par Bachler, un officier de l'armée suisse, qui eut le premier l'idée d'équiper ses soldats d'un instrument permettant de les retrouver s'ils étaient ensevelis par une avalanche, en exploitant le principe des ondes électromagnétiques ou électroniques. Depuis, cet appareil n'a cessé de se développer et de se perfectionner ; surtout, on est parvenu à définir, au niveau européen, une seule fréquence de 457 khz. On porte l'Arva à l'aide d'un simple harnais placé au niveau du buste ; ses caractéristiques rendent son usage très simple, il est maniable, pèse environ 300 grammes avec les piles, et son prix

varie entre 200 et 300 euro. Avec la pelle et la sonde, il constitue la trilogie du matériel de premier secours.

Il faut se rappeler qu'il ne suffit pas d'acheter un Arva, encore faut-il savoir l'utiliser !

Ascension : c'est la montée vers le sommet par escalade sur rocher et franchissement de passages difficiles sur glace ou sur neige.

Avalanche : les spécialistes des avalanches de l'AINEVA (Association interrégionale neige et avalanches) à laquelle adhèrent les régions et les provinces autonomes de l'arc alpin italien, ont établi que l'on peut parler d'avalanche quand on est en présence d'une masse de neige, grande ou petite, en déplacement le long d'une pente. Quand les avalanches se déclenchent-elles ? Il y a plusieurs réponses : d'abord, les avalanches se déclenchent surtout l'hiver, de décembre à avril, mais elles peuvent se produire à d'autres saisons à des altitudes plus élevées et sur des pentes raides et enneigées. Ensuite, on peut établir une distinction entre les avalanches « immédiates » qui sont la conséquence directe d'une chute de neige (la neige fraîche n'adhère pas au sol ou à la couche neigeuse précédente) et les avalanches « tardives » qui se produisent plusieurs jours ou plusieurs semaines plus tard que les précédentes. Les unes et les autres dépendent du métamorphisme de la neige et d'autres transformations subies normalement par le manteau neigeux. Quelle est l'origine de ces métamorphismes et de ces transformations ? Cela peut être l'action du vent, des variations de température, d'un changement d'humidité dans l'air et de la présence du vent chaud appelé Föhn en montagne. La variabilité des événements atmosphériques qui par ailleurs ne se reproduisent pas de façon systématique même dans des milieux tout à fait semblables comme les forêts, les pentes et les prés recouverts de neige, rendent difficile la réponse à cette question.



La présence de l'homme en milieu enneigé pour y exercer son travail mais surtout, et de plus en plus, pour ses loisirs (ski de randonnée, hors piste) peut être également la cause du déclenchement d'une avalanche. Il est donc indispensable de toujours s'informer des conditions de la neige et de la météo en consultant les bulletins nivo-météorologiques, préparés par les techniciens des bureaux Neige et Avalanches qui l'hiver suivent en permanence l'évolution de la neige au sol ; il faut aussi pratiquer son sport toujours accompagnés par ces professionnels de la montagne que sont les guides et les moniteurs de ski (voir également « **neige** »).

Bivouac : par bivouac, on entend une petite construction en bois ou en tôle, normalement préfabriquée et d'une seule pièce, permettant à un nombre limité d'alpinistes (d'habitude pas plus de 15) de passer la nuit. Ils sont généralement situés en haute montagne et servent de bases au pied des voies ou le long des itinéraires d'alpinisme classique. Ce sont des abris non gardés et toujours ouverts où le nettoyage est assuré une fois par an par le propriétaire, qui peut être une compagnie de guides ou une section du Club Alpin Italien, parfois en collaboration avec l'administration locale. Le respect de ces abris et leur nettoyage quotidien dépendent de l'éducation des alpinistes qui les utilisent. On y trouvera tout le nécessaire pour passer la nuit, c'est-à-dire des matelas et des couvertures. Pour le paiement de l'hébergement, s'il est demandé, on laissera le nécessaire dans des "tirelires" prévues à cet effet.

Bulletin météo : il faut toujours consulter le bulletin météo du secteur concerné par l'excursion ou l'ascension prévues. Les bulletins sont maintenant très fiables et d'habitude les prévisions sont sûres pour 48 heures. Si l'on est surpris par le mauvais temps, il faut s'arrêter, fabriquer un abri ou un bivouac de fortune, et ne pas essayer de continuer : les conséquences pourraient

être tragiques. Il faut attendre que les conditions météo s'améliorent. L'hiver on dispose également de bulletins d'enneigement, qui informent sur la hauteur de neige et sa qualité dans les principales stations de ski et de bulletins nivo-météo qui concernent le risque d'avalanches.

Cartes topographiques : voir « informations et itinéraire ».

Camping : en Italie, le règlement des campings varie selon les régions. En règle générale, on peut camper (c'est-à-dire planter une tente pour une nuit pendant une randonnée) au-dessus de 2.500 m. Au-dessous, on ne peut camper que dans les campings autorisés.

Chiens : vos amis fidèles peuvent vous accompagner lors de vos excursions, mais ne doivent pas poursuivre les animaux sauvages, ni les attaquer. Afin d'éviter ces accidents, qui peuvent avoir des conséquences désagréables, voire graves, il faut tenir les chiens toujours en laisse. Attention : dans les parcs nationaux il est interdit d'introduire les chiens. Cette interdiction peut être valable aussi dans les aires protégées, mais uniquement pendant des périodes spécifiques. Renseignez-vous avant de partir en randonnée.

Déchets : on ne se lassera jamais de le dire : on doit toujours redescendre ses déchets ! Ceux que produit un randonneur sont tout simplement les restes de son pique-nique : papiers et emballages divers, sacs plastique, bouteilles d'eau... Redescendus vides, leur poids ne dépasse pas les 200 grammes : ils ne sont donc pas encombrant et ne demandent aucun effort physique. Ces mêmes déchets abandonnés dans un refuge et multipliés par un certain nombre, même limité, de randonneurs commencent à peser, à encombrer et



à créer de sérieux problèmes quand il s'agit de les redescendre dans la vallée pour les éliminer.

Demande de secours : pour appeler les secours, il faut suivre une démarche précise qui permettra aux secouristes de vous venir en aide. Quelles sont les questions posées au moment de l'appel ?

- qui es-tu et d'où appelles-tu (numéro de téléphone)
- où le fait s'est-il produit (n'importe quelle indication peut être utile)
- où se trouve à présent le blessé
- qu'est-ce qu'il s'est passé (accident, malaise)
- si c'est un accident, il concerne combien de personnes
- sexe et âge du patient
- le patient est-il conscient
- le patient respire-t-il

Normalement, cet appel est émis d'un portable en composant le 118 pour l'Italie, (le 144 pour la Suisse le 112 pour la France) et il est fondamental de ne pas occuper la ligne (appeler ses parents, sa fiancée, etc...) pour permettre aux secouristes de vous rappeler à tout moment ; ne raccrochez pas non plus, tant que l'opérateur ne vous l'a pas dit. Il faut être conscient que les batteries des portables se vident rapidement au froid, il ne faut donc les utiliser qu'en cas d'absolue nécessité ; par ailleurs, le portable n'est pas une assurance vie, il ne faut pas se sentir en sécurité et protégés quand on l'a : en effet, de nombreux secteurs ne sont pas couverts par le signal. Le secours en montagne est gratuit en Italie pour ceux qui reçoivent des soins, c'est-à-dire pour les blessés ou les malades. En revanche, il est payant pour ceux qui appellent les secours sans nécessité d'intervention médicale ;

par exemple, des personnes qui ont eu peur ou ont perdu une chaussure ou leur sac à dos.

Développement durable : il a été défini comme ce développement qui satisfait les besoins des générations actuelles sans compromettre la possibilité, pour les générations futures, de satisfaire leurs propres besoins (Commission Brundtland, 1987). En 1992 à Rio de Janeiro, pendant le sommet des Nations Unies sur l'environnement et le développement, 178 gouvernements du monde entier ont adopté le programme AGENDA 21. C'est un document qui reporte les principes, les objectifs et les actions qui doivent guider les politiques au niveau global, national et local, pour la promotion d'un développement durable et équilibré pour le XXI^e siècle. Les quarante chapitres de l'AGENDA 21 décrivent l'état actuel du thème traité et les objectifs fondamentaux à atteindre, en repérant les points de programme, les actions à entreprendre et les instruments nécessaires à la réalisation. Ils décrivent aussi le rôle des différents acteurs sociaux, économiques et culturels impliqués. Le chapitre 13 est important car on y reconnaît pour la première fois l'importance des montagnes, en affirmant que les montagnes sont une importante réserve d'eau, d'énergie et de biodiversité et qu'elles offrent des ressources essentielles comme les minéraux, les produits de la forêt, les produits agricoles et aussi des services de loisirs. Les régions de montagne sont de grands écosystèmes au sein des écologies complexes de notre planète et elles sont indispensables à la survie de l'écosystème mondial : il faut donc parvenir à une excellente gestion de ce milieu pour rendre possible le développement socio-économique durable des populations montagnardes.



Documentation : voir « itinéraire » .

Équipement : il faut avant tout se procurer un équipement de qualité et techniquement fiable, vu que notre vie en dépend. Le matériel sera rassemblé dans un sac à dos pratique et spacieux, pourvu d'une ceinture s'attachant à la taille pour répartir le poids sur la colonne vertébrale, sur le bassin et sur les jambes. On y mettra des choses légères, chaudes et peu encombrantes : pas de superflu ! Des bâtons télescopiques permettront d'avoir un appui plus sûr, de soulager le poids dans la montée et surtout dans la descente. Baudrier, crampons, corde et descendeur s'il s'agit d'une ascension alpine.

Faune et la flore de la Vallée d'Aoste et des régions alpines ont leur origine dans des pays lointains et ont été poussées sur les Alpes par les grandes variations climatiques qu'a connu le dernier million d'années. On peut admirer une grande variété de fleurs, de plantes et d'animaux dans toute la Région mais surtout dans certains espaces protégés, comme le Parc National du Grand Paradis, le plus ancien d'Italie, fondé par Victor Emmanuel III en 1922 ; le Parc régional du Mont Avic, fondé en 1989 et toute une série d'autres espaces protégés. Les principaux animaux présents sur le territoire valdôtain sont le chamois, le bouquetin, le chevreuil et la marmotte. Les promeneurs en montagne peuvent avoir l'occasion de les admirer, surtout au printemps, quand ils descendent vers les prés en aval à la recherche de fourrage frais. Pour apprécier à fond ces rencontres sans effrayer les animaux et pour pouvoir les observer de près, il est important de garder une attitude sereine et d'éviter les mouvements brusques. Pour ce qui concerne la flore également, il est important de l'admirer dans son milieu : évitez de rapporter chez vous des bouquets souvenirs ! La flore est généralement protégée sans distinction tant par des lois régionales

et nationales mais également par l'application de normes qui obéissent au bon sens et à la bonne éducation. Il faut partir du point de vue qu'en montagne il y a plutôt des règles à respecter que des interdictions : cela vous aidera à la vivre et la fréquenter avec plus de conscience et de respect. Informez-vous tout de même toujours sur le règlement concernant la cueillette des fleurs, des baies, des champignons, des grenouilles et des escargots.

Feu : allumer un feu comporte toujours du danger : une rafale de vent inattendue, une étincelle incontrôlable ou une distraction peuvent provoquer un incendie et transformer une journée agréable en montagne en tragédie. Pour prévenir ce genre de situation, il est interdit, dans plusieurs régions d'Italie, de faire du feu à moins de 50 m d'un terrain boisé et, quand une sécheresse importante a été déclarée, l'interdiction devient absolue.

Föhn : foehn, phön, fon sont différentes façons de désigner le même vent chaud des Alpes. C'est un vent sec, impétueux, caractérisé par des rafales irrégulières et par une température élevée ; il descend des montagnes l'hiver et c'est précisément cet aspect qui est le plus étrange : on pensera plus facilement que l'air qui descend des cimes enneigées doit être forcément froid. Comment le Föhn se forme-t-il ?

Pour pouvoir franchir la chaîne des Alpes, l'air doit monter rapidement à haute altitude (effet nommé Stau) ; pendant l'ascension, l'air se refroidit rapidement. Parvenu à une certaine température, un phénomène de condensation de la vapeur se produit ce qui entraîne la formation de nuages mais également de chaleur. Ensuite c'est le début de la descente qui provoque, avec l'augmentation de chaleur due à la condensation et avec la compression des



masses d'air situées plus bas, une augmentation de la température de l'air. On a donc un effet de Föhn, de vent chaud qui peut durer plusieurs jours et est en général suivi par une baisse importante de la température nocturne et par de sévères gelées dues au fait que la masse d'air d'origine vient des régions polaires ou sub-polaires : elle fait donc sentir sa vraie nature, dès qu'ont cessé les conditions de réchauffement par compression.

Foudre : c'est un risque réel en montagne. Elle se manifeste avant ou pendant les orages. Si moins de 10 secondes séparent l'éclair du tonnerre, cela veut dire que la foudre est tout près et que la situation est très dangereuse. Il faut prendre alors certaines précautions : éloigner de soi les objets métalliques comme piolet, crampons, pitons et mousquetons. Il faut se rappeler que les arbres sont les endroits les moins indiqués pour s'abriter. Il ne faut pas rester sur les crêtes et ne pas se regrouper. Il faut plutôt chercher refuge dans une grotte ou dans une cavité de rocher, en s'éloignant le plus possible des parois. La position la plus sûre, si on est à découvert, c'est de rester assis, sans bouger et de rester toujours assurés par la corde si on est en pleine ascension. En effet, les alpinistes dévissent souvent du rocher sans être directement frappés par la foudre mais parce que l'énergie que celle-ci dégage, en tombant dans les parages, les a soufflés.

Glacier : il n'est pas simple de définir ce qu'est un glacier. Aujourd'hui encore le débat est ouvert sur cette question. On peut tout d'abord affirmer que c'est un ensemble d'éléments qui fonctionnent comme une entité organique, résultat de deux aspects fondamentaux : la matière dont il est constitué et son mouvement. En ce qui concerne la matière, il s'agit de glace produite par les précipitations neigeuses «mélangée» à des bulles de gaz, des pollens et des substances inorganiques. En ce qui concerne le

mouvement, il faut souligner l'aspect dynamique : la glace se déplace de la zone d'alimentation à la zone d'ablation.

Ce mouvement se produit par l'accumulation de la glace d'abord et ensuite par son déplacement par écoulement.

Pour approfondir cette question, il faut savoir qu'il existe, en Vallée d'Aoste, une Cabine de Régie des Glaciers qui rassemble les responsables du Secours Alpin et des Guides de Haute Montagne de la Vallée d'Aoste, du Parc National du Grand-Paradis et de la Compagnie Valdôtaine des Eaux ainsi que des institutions comme le Comité Glaciologique National, le CNR, l'ARPA Vallée d'Aoste et l'Assessorat du Territoire, de l'Environnement et des Ouvrages Publics de la Vallée d'Aoste. Elle a pour but de coordonner les initiatives de contrôle des glaciers valdôtains, la mise en place d'actions unitaires pour les sauvegarder, et la diffusion, par des séminaires spécifiques, des connaissances scientifiques acquises et des actions entreprises. Cette Cabine de Régie travaille dans le cadre d'une institution plus importante : la Fondation « Montagne Sûre » de Courmayeur créée pour étudier les phénomènes et les problèmes liés à la sécurité, au secours et à la vie en montagne.

GPS : le "global positioning system", est un système de repérage qui permet de connaître sa position à l'aide d'une série de satellites, quatre au moins, qui tournent autour de la terre. Ce système permet d'obtenir, en quelques minutes, sa position en termes de longitude de latitude et d'altitude grâce à un appareil de la dimension d'un portable. De plus, quand on se déplace, le GPS enregistre une trace que l'on peut utiliser pour revenir sur ses pas et donc faire en sens inverse le même chemin. Le GPS est en plein développement dans le domaine de la randonnée et de l'alpinisme car, en permettant de localiser de façon fiable une position, il représente un auxiliaire sûr pour les secours



qui ont toujours beaucoup de mal à repérer les randonneurs et les alpinistes. Le binôme GPS et portable deviendra donc important, même s'il ne faut pas oublier que les portables ne passent pas partout.

Rappelez-vous qu'il n'est pas suffisant d'acheter un GPS, il faut aussi savoir l'utiliser !

Guide de haute montagne : professionnel de la montagne qui accompagne un ou plusieurs clients et leur fournit un enseignement technique au cours des ascensions alpines ou courses de ski de randonnée. La profession est encadrée par une loi italienne (n. 6 du 02 janvier 1989) qui établit ses principes fondamentaux en demandant aux Régions de légiférer sur les détails. La fonction de guide est reconnue au niveau international par l'Union Internationale des Guides de Haute Montagne (UIGAM).

H₂O : c'est l'eau. Pendant les randonnées ou les ascensions, tant l'hiver que l'été, il faut toujours boire beaucoup. Ne partez pas en randonnée en pensant que de toutes façons on trouve toujours de l'eau en montagne : sur de nombreux sentiers de randonnée l'eau est rare ou totalement absente. Il ne faut pas boire l'eau des torrents car il peut y avoir en amont un lieu habité ou une étable et l'eau n'est pas potable. Soyez conscients que l'eau de fonte de neige ou de glacier ne désaltère pas, car elle ne contient pas de sels minéraux et elle est difficile à digérer.

Il convient d'avoir sur soi des compléments en sels minéraux.

Habillement : il ne doit être ni trop chaud, ni trop léger. L'idéal est de s'habiller par couches que l'on enlèvera et remettra selon les besoins. Un conseil : des sous-vêtements thermiques sur la peau, un pull à fermeture éclair, une polaire, une veste imperméable,

un maillot de corps et des chaussettes de rechange. Des pantalons confortables qui pourront se transformer en shorts. Des collants ou des pantalons k-way, un bonnet et des gants suivant la saison. Un chapeau pour se protéger des insulations et des lunettes couvrantes ou munies de protections latérales qui protègent les yeux des rayons solaires et de la réverbération de la neige et de la glace. Des chaussures de randonnée qui tiennent bien la cheville et prévues pour les crampons, s'il est besoin.

Handicapés : handicap et montagne peut sembler une contradiction : en revanche, la montagne est de plus en plus accessible aux personnes à mobilité réduite. Il faut bien sûr distinguer des degrés de handicap : par exemple, certains refuges peuvent être atteints en fauteuil roulant et possèdent des plans inclinés à l'intérieur. Plusieurs sports alpins, comme le ski de fond, le ski alpin, l'alpinisme et l'escalade peuvent être pratiqués par des personnes à mobilité réduite ou ayant des nécessités particulières, si elles sont accompagnées. Enfin, la randonnée peut être pratiquée, dans certaines régions d'Italie, par des non-voyants grâce à l'équipement particulier des sentiers.

Hélicoptère : important moyen de transport pour les objets et pour les personnes et pour le secours en montagne. Il ne faut toutefois pas oublier que son utilisation dépend des conditions météo. Si la météo est mauvaise il ne peut pas intervenir, de même en condition de maigre visibilité, comme par exemple un amas de nuages au-dessus de la zone intéressée. En Vallée d'Aoste est en phase d'expérimentation le vol de nuit afin de desservir certaines zones de la Région pour le secours sanitaire. Il faut éviter d'appeler l'hélicoptère sans réel besoin : cela pourrait vous coûter très cher !



Hypothermie ou gelures : elles sont provoquées par une exposition prolongée au froid, à la pluie, au vent ou à la tempête, par des vêtements mouillés, par la fatigue. L'hypothermie se manifeste par des frissons, de la somnolence, de l'apathie, un poux faible et une pâleur croissante, une perte de conscience ; elle peut entraîner la mort. Une précaution importante consiste à être toujours prêt à affronter une étape imprévue en emportant une couverture thermique. Il faut donner au malade des vêtements secs et chauds, lui faire absorber des boissons chaudes (sans alcool) , si possible lui donner un bain chaud. Éviter qu'il se fatigue et veiller à son repos absolu.

Informations : malheureusement, de nombreux « tabous » survivent dans le monde de la montagne, dont celui de ne pas s'informer sur la randonnée ou sur l'ascension qu'on s'apprête à faire. S'informer est pourtant un signe de maturité et de lucidité. On trouvera tous les renseignements nécessaires dans les bureaux des guides, les centres de visite des parcs nationaux et régionaux, auprès des gérants de refuge ou de qui a l'habitude d'aller en montagne et qui connaît bien la région. Il est indispensable de s'informer sur l'itinéraire, sur les difficultés du parcours, sur la durée de la randonnée, c'est-à-dire sur tout ce qui peut être utile pour randonner agréablement et sur ce qu'il faut savoir en cas de besoin.

Insolation : elle est provoquée par l'exposition directe et prolongée de la tête aux rayons du soleil. Elle se manifeste par un mal de tête, des rougeurs sur le visage, une transpiration intense, de la nausée, des vomissements, de la fièvre et peut provoquer une perte de conscience. Il est fondamental de prévenir, ce qui consiste simplement à protéger sa tête avec un chapeau ou un béret, de couleur claire si possible, et à utiliser une crème

de protection solaire. La personne frappée d'insolation doit s'arrêter, se reposer à l'ombre ; on peut la rafraîchir avec des mouchoirs mouillés, de l'eau ou de la neige et la faire boire (pas de l'alcool) abondamment si elle est consciente.

Internet : dans l'aire de la mondialisation de la communication, Internet devient une source importante d'informations sur les conditions de la montagne et sur les itinéraires, avec des sites spécifiques qui vont jusqu'à donner des conseils sur le matériel et l'équipement. Qu'ils soient nationaux ou internationaux, ces sites sont de plus en plus nombreux : attention cependant au sujet qui fournit les informations et par conséquent à leur fiabilité. En règle générale, la meilleure information est celle que l'on obtient sur place.

Itinéraire : on doit choisir l'itinéraire en fonction de son niveau physique et technique : il faut essayer d'être toujours en dessous de ses possibilités et de ne jamais aller « jusqu'au bout » de celles-ci.

Il est fondamental d'être conscients du contexte dans lequel on entreprend une randonnée ou une ascension : les difficultés d'une escalade en falaise, exprimées en degrés, peuvent être les mêmes que celles d'une escalade sur une voie du Mont-Blanc, mais le contexte est différent, à cause de l'altitude, des conditions géophysiques, du climat, du parcours à suivre. L'escalade en milieu alpin est très différente de l'escalade en gymnase qu'il s'agisse d'artificiel ou de naturel. Avant de choisir son itinéraire, il est important de se documenter à l'aide de cartes topographiques et de publications qui expliquent le parcours et ses difficultés.



Mal aigu des montagnes : il est causé par un changement trop rapide de dénivellé, par une station prolongée en altitude (supérieure à 3.000/3.500 mètres), mais également par des facteurs physiques subjectifs. Il fait en général son apparition 4 ou 8 heures après l'arrivée en altitude. Il se manifeste par des maux de tête, des troubles digestifs (nausée avec perte d'appétit, vomissements), des vertiges, une insomnie. Dans les cas les plus graves, une insuffisance respiratoire peut survenir causée par un œdème pulmonaire ou un coma causé par un œdème cérébral. Pour éviter le MAM, il suffit de prendre quelques précautions : s'acclimater progressivement à l'altitude et ne pas y rester longtemps, boire beaucoup d'eau et surtout redescendre dès les premiers symptômes.

Médicaments : il faudrait toujours avoir dans son sac une trousse de premiers secours contenant : une bande élastique, de la glace sèche, des pansements adhésifs prédécoupés, des pansements anti-ampoules, du collyre et de l'aspirine.

Moniteur de ski : c'est le professionnel qui enseigne de façon non exclusive et ponctuelle à des individus ou à des groupes les techniques du ski dans toutes leurs spécialisations, pratiquées avec tout matériel, sur les pistes de ski, les itinéraires de randonnées et de ski hors piste qui ne présentent pas de difficultés exigeant l'application de techniques et de matériel spécifiques de l'alpinisme comme la corde, le piolet et les crampons. C'est une profession encadrée par une loi nationale italienne (n. 81 du 08 mars 1991) qui établit ses principes fondamentaux et demande aux Régions de légiférer sur les détails.

Montagne : les scientifiques ont des difficultés à en donner une définition rigoureuse qui puisse faire l'unanimité. Cela a créé beaucoup de problèmes et a donné lieu à de nombreux

débats qui n'ont pas apporté de véritables réponses. Gardons nous d'entrer dans ce débat sans fin et fournissons une base de définition fondée sur l'idée d' « altitude » et de « pentes raides », deux aspects qui, pris séparément ou globalement, sont une source de difficulté d'utilisation et d'adaptation pour l'homme. Les « pentes raides » sont des milieux qui ont du point de vue géomorphologique une grande énergie. L'érosion et la force de gravité y empêchent la formation de terrains cultivables et l'instabilité du terrain y est la cause d'une productivité réduite quand elle n'est pas impossible et empêche une intervention humaine. « L'altitude » est souvent associée aux pentes raides, mais on trouve des endroits perchés entre 3.500 m et 5.000 m dépourvus de pentes, comme le plateau tibétain, le Pamir, les hauts plateaux andin ou éthiopien. Dans ce cas, la productivité n'est limitée que par les températures rigides pour certains ou la sécheresse pour d'autres. Si l'on considère uniquement l'altitude, les scientifiques ont calculé que 48% de la surface terrestre se trouve à plus de 500 m., 27% dépasse les 1.000 m., 11% est au-dessus de 2.000 m et 2% culmine à 4.000 m. Un tiers environ de la surface terrestre dépasse donc les 1.000 m et il devient vraiment difficile de trouver une définition commune de la montagne. Pour exprimer ce que l'on entend par le terme montagne, plusieurs définitions deviennent nécessaires en fonction des spécificités culturelles, géographiques et économiques de chaque territoire.

Morsure de vipère : en règle générale, les animaux n'attaquent pas l'homme, mais s'ils le font c'est parce qu'ils se sentent en danger. Cette affirmation vaut également pour les vipères. Si on est mordu accidentellement la première chose à faire est de laver la blessure avec beaucoup d'eau et de savon et appliquer un pansement compressif froid. Ne pas pratiquer d'incision, ni sucer la blessure. Éviter le garrot et ne pas administrer de sérum antivenimeux. Transporter rapidement la victime à l'hôpital ou appeler les secours.



Nature : voir « faune et flore ».

Neige : comment se forme-t-elle ? La présence de températures négatives à l'intérieur des nuages favorise la formation des cristaux de neige qui sont le résultat de la sublimation des petites gouttes de vapeur d'eau autour de minuscules noyaux de congélation. Selon la température, le degré d'humidité et la présence du vent, ces cristaux peuvent être de formes différentes et peuvent, en tournoyant dans l'air, adhérer les uns aux autres en formant les flocons de neige. En touchant le sol, ces derniers subissent d'autres transformations, appelées métamorphismes, déterminées par les variations de température de l'air qui agit sur le manteau neigeux. On pourra avoir des cristaux en gobelet, en étoile ou en plaquette et, quand le manteau neigeux fait plus de 0° C, à cause du soleil ou du vent chaud (appelé Föhn en montagne) on a une fusion entre les grains et les cristaux de neige. Les couches de neige se superposent chronologiquement les unes aux autres, en formant des couches dont les caractéristiques physiques et mécaniques sont différentes et développent des forces qui ne s'équilibrent pas forcément en pente raide. La cohésion peut alors s'affaiblir et provoquer des avalanches (voir « avalanches »).

Nourriture : voir « alimentation ».

Oasis de protection : ce sont des aires destinées au refuge, à la permanence et à la reproduction de la faune sauvage ainsi qu'à la protection de la flore. Elles sont définies en fonction de la valeur écologique d'un habitat dont la spécificité peut favoriser l'installation et la reproduction naturelle d'espèces tout spécialement à protéger. L'extension de ces aires varie en fonction des buts écologiques et des espèces que l'on veut protéger.

Toute forme de chasse y est interdite, exception faite des captures pour un but scientifique ou pour limiter une faune sauvage en surnombre et la réintroduire ailleurs. La première mission de ces oasis est la conservation de la faune sauvage : on va donc préférer des territoires vierges et peu anthropiques, dont l'habitat naturel présente une certaine variété au niveau de la botanique et de la faune. Mais il reste vrai qu'un territoire complexe et anthropique peut devenir une aire de protection dans le but de mettre en œuvre des politiques d'amélioration de l'environnement.

Ophthalmie : les ophtalmies sont provoquées par une mauvaise protection des yeux, c'est-à-dire quand les lunettes ne sont pas de bonne qualité, peu couvrantes et sans protections latérales. Elles se manifestent par une gêne, semblable à la présence d'un corps étranger dans les yeux entraînant un fort larmoiement. Elle est suivie d'une rougeur des yeux et d'une intolérance à la lumière, dans les cas les plus graves on peut atteindre la cécité. Comme traitement, on conseille d'utiliser un collyre, d'éviter la lumière et de prendre des calmants.

Orage : voir « foudre ».

Oxygène : il n'est pas vrai que plus on monte, plus le pourcentage d'oxygène dans l'air diminue. Le pourcentage d'oxygène est toujours le même, ce qui diminue c'est la pression partielle du mélange de gaz qui compose l'air, dont l'oxygène représente 21 % à n'importe quelle altitude.

Ozone : quand l'été approche, on recommence à parler d'« alarme ozone » et de la nécessité de se protéger du « smog estival ».



Mais qu'est-ce que l'ozone et pourquoi le met-on en rapport avec le soleil de plomb ou la pollution des villes ? L'ozone est un gaz incolore à l'odeur piquante, formé de trois atomes d'oxygène (O₃).

Dans la troposphère, c'est-à-dire dans les couches les plus basses de l'atmosphère, qui inclut tous les milieux où nous vivons, du niveau de la mer aux sommets les plus élevés, le rayonnement solaire déchaîne, en présence d'une atmosphère polluée, une série de réactions chimiques qui entraîne la formation d'ozone à concentration élevée, provoquant des dégâts sur la santé de l'homme et sur l'environnement.

L'ozone peut provoquer des irritations aux yeux et aux voies respiratoires et endommager les parties aériennes des plantes. La production d'ozone est encore plus intense en cas d'absence de ventilation, favorisant la stagnation des agents polluants et lorsque le rayonnement solaire est intense : voilà pourquoi il y a plus d'ozone l'été. Mais si l'ozone est produit par une atmosphère polluée, il ne devrait pas y en avoir beaucoup en dehors des villes et encore moins en montagne...

Ce n'est malheureusement pas le cas : il est vrai qu'il y a davantage d'ozone dans les endroits les plus pollués, mais les courants d'air transportent l'ozone produit dans les villes, dans les secteurs de grand trafic et dans les zones industrielles vers la campagne et la montagne, là où il y a moins de sources de pollution. Ici l'ozone est en conditions de plus grande stabilité et il peut s'accumuler.

C'est donc un phénomène apparemment étrange qui se produit : nous pouvons trouver l'été plus d'ozone en montagne que dans l'air des villes de la plaine, où il se forme en grande partie.

On entend également parler du trou de l'ozone. Est-ce la même chose que ce dont nous avons parlé jusqu'ici ? Non. Ce même gaz qui est nocif dans l'air que nous respirons

peut être trouvé beaucoup plus haut, dans la stratosphère, à 15/20 km d'altitude. Là-haut, il exerce une fonction bénéfique et nécessaire à la vie : il filtre les radiations ultraviolettes du soleil, nuisibles pour les cellules vivantes. Dès la moitié des années '70, la diminution de l'ozone stratosphérique, à proximité du Pôle Sud pendant le printemps de l'hémisphère austral, a attiré l'attention des scientifiques. Aujourd'hui, on constate également sa diminution dans l'hémisphère nord et elle commence à concerner aussi les latitudes moyennes sous lesquelles nous vivons.

Chez l'homme, une exposition excessive aux rayons ultraviolets entraîne une augmentation du risque de cancer de la peau et d'endommagement de la rétine de l'œil. En montagne, l'exposition au soleil est particulièrement élevée, parce que l'épaisseur de l'atmosphère est réduite. Donc il faut toujours se protéger contre les UV en portant un chapeau adapté, des lunettes de soleil et en utilisant des crèmes solaires à indice de protection en rapport à son type de peau. Nous pouvons alors nous demander : si d'un côté, l'ozone « polluant » augmente dans les couches basses de l'atmosphère et, de l'autre côté, l'ozone « protecteur » de la stratosphère diminue, les deux effets ne peuvent-ils pas s'équilibrer ? L'ozone produit par la pollution ne peut-il pas, du moins en partie, remplacer l'ozone perdu dans la stratosphère ? La réponse est négative. Il s'agit bien toujours d'ozone, mais les deux « compartiments » de l'atmosphère sont complètement séparés et les destins de l'ozone du bas et de celui du haut ne se croisent jamais.

Parcs nationaux et régionaux : il y a en Italie 21 parcs nationaux constitués et 3 sur le point de l'être. Ils couvrent un million et demi d'hectares, c'est-à-dire 5% du territoire national.



L'objectif principal de chaque parc est la conservation, ce qui signifie :

- maintenir le niveau de biodiversité donc de complexité des associations animales et végétales ;
- maintenir les caractéristiques du paysage ;
- maintenir les ressources naturelles et culturelles présentes dans la zone protégée.

La conservation dans les parcs passe par trois niveaux bien précis : la connaissance du territoire, la protection du territoire, et l'éducation au territoire. Il faut avant tout connaître la composition et la structure du parc, en termes de flore et de faune, ainsi que leurs interactions par la représentation de l'état de l'environnement protégé, la carte des habitats et la répartition des espèces végétales et animales qui s'y trouvent. Ensuite, il faut protéger par une action préventive et un contrôle continu, effectué par un service de surveillance efficace et prêt à intervenir pour la sauvegarde de la flore, de la faune. Enfin, il faut éduquer les citoyens à être conscients de l'importance de la conservation du milieu naturel, pour réduire les risques de transformation dus à l'action anthropique directe, et surtout, pour que l'existence d'une zone protégée devienne une source de développement économique et d'emploi pour les populations locales, plutôt qu'un simple ensemble d'interdits et de contraintes. Avec les parcs nationaux, on a constitué dès 1977 des parcs naturels régionaux en déplaçant les compétences concernant les espaces protégés de l'État aux Régions. Non contents d'augmenter largement la superficie globale de territoire national protégé – ils couvrent effectivement une surface de plus d'un million d'hectares - les parcs naturels régionaux ont tenté de mener de pair la conservation des ressources naturelles, leur utilisation sociale et la recherche d'un développement compatible avec les populations locales. Ainsi les parcs régionaux ont assumé le rôle de terrain d'expérimentation écologique permanente où il est possible de définir, par une nouvelle

approche culturelle et économique, un modèle de gestion et de développement durable du territoire, dans la réalité complexe du monde anthropique italien.

Parking : la première manifestation de respect à l'égard de la montagne et de l'environnement consiste à laisser sa voiture, au départ d'une randonnée ou d'une excursion, dans les parkings autorisés plutôt qu'au milieu des prés, des bois, le long des ruisseaux ou des torrents. Le respect de la montagne commence dans la vallée !

Piqûres d'insectes : il peut s'agir de piqûres d'abeilles, de guêpes ou de frelons. Il faut extraire le dard s'il y est, à l'aide d'une aiguille ou d'une pince à épiler. Il ne faut pas presser la piqûre, mais la laver abondamment avec de l'eau et du savon et, pour finir, appliquer une pommade antihistaminique ou de l'ammoniaque.

Pistes de ski et signalisation : on ne parle pas seulement de pistes de ski mais de domaines skiables équipés que l'on définit comme « surfaces enneigées, même artificiellement, ouvertes au public et comprenant des pistes, des installations de remontées et d'enneigement, habituellement réservées à la pratique des sports de neige comme le ski alpin et ses différentes spécialités, le surf autrement appelé snow board ; le ski de fond, la luge et le bob ainsi que d'autres sports encadrés par les normes régionales » (loi italienne n. 363, 24 décembre 2003). En ce qui concerne la signalisation elle varie d'une Région à l'autre ; elle est composée de symboles et de légendes semblables à la signalisation routière et donc facilement compréhensible pour tous, y compris les étrangers.



Plaques à vent ou de neige : c'est une accumulation de neige transportée et durcie par l'action du vent. Elle se forme surtout au voisinage des crêtes sur les versants à l'abri du vent. Elle se présente comme une avancée, une corniche de neige sans soutien et sans « fondations » dont la principale caractéristique est l'instabilité. Elle constitue un des plus grands dangers, tant pour l'alpiniste que pour le skieur, car elle glisse facilement sur la couche inférieure et se décroche, naturellement ou par l'action de l'homme, en déclenchant une avalanche.

Portable : voir « demande de secours ».

Préparation physique : elle est en fonction du type d'ascension ou de randonnée prévue : il faut s'entraîner en altitude si on vise les hauts sommets. L'entraînement en plaine, même à un bon niveau, ne sera jamais adapté à une prestation physique en montagne.

Quel est l'objectif, quand part-on et pour combien de temps ?

Un autre « tabou » du monde de la montagne et que ses usagers sont peu enclins à informer, avant de partir pour une excursion ou une ascension, sur la destination visée, sur l'heure prévue pour le départ et pour le retour. L'esprit de compétition est souvent très vif et atteindre les premiers le sommet est un sujet d'orgueil et de prestige. Par contre, indiquer son objectif est une preuve de maturité et de lucidité. Évitez les courses en solitaire : on ne part jamais seul en montagne !

Radio : c'est un instrument important en montagne, pour ceux qui y vivent, y travaillent et pour les secouristes. Elle permet d'être toujours et partout en communication, même dans les secteurs qui ne sont pas couverts par les signaux téléphoniques. Dans le secteur des Alpes occidentales, compris entre la Vallée d'Aoste, le Valais suisse et la Haute-Savoie française, un seul signal de fréquence est actif pour le secours alpin : c'est le 161.300 constamment contrôlé par de nombreuses centrales d'écoute, placées dans tous les refuges de la Vallée d'Aoste. Ce signal unique de fréquence facilite l'information, la collaboration et la coordination entre les secouristes et les guides des trois versants des Alpes.

Randonnée : on peut la définir comme une promenade en montagne qui ne nécessite pas d'équipement particulier, comme les crampons, le piolet, les pitons.

Randonneur : le promeneur en montagne qui n'a pas besoin, pour ses itinéraires, d'équipement de haute montagne, mais simplement de jumelles et d'appareil photo !

Refuge : ce sont des structures d'hébergement créées pour répondre aux exigences des alpinistes et des randonneurs. Ils sont gérés, gardés ou à ouverture saisonnière et ils sont organisés pour fournir des services d'hébergement et de restauration. Ils possèdent un local hivernal avec un accès indépendant pour l'abri de fortune et, quand c'est possible, un téléphone de secours. À l'intérieur du refuge, il faut respecter certaines règles élémentaires de comportement : faire silence la nuit, ne pas circuler en chaussures de montagne dans les chambres et les salles de bains, utiliser un sac à viande, ne pas fumer, ne pas gaspiller l'eau et laisser les toilettes propres. C'est-à-dire qu'il existe une



norme de comportement et un rituel qui font partie d'un code tacite spécifique. Entrer dans un refuge veut dire accepter ce code et le respecter.

Respect : fréquenter la montagne implique trois niveaux de respect : pour l'environnement, pour ses compagnons et pour soi-même. Le premier niveau concerne en général le respect de la nature : ne pas cueillir de fleurs, ne pas effrayer les animaux, ne pas abandonner ses déchets, suivre les sentiers. Le deuxième signifie respecter ceux qui nous accompagnent : partager avec eux les moments intenses et les fortes émotions que nous offre la montagne, le plaisir et l'orgueil de la réussite et de la conquête du sommet, mais aussi comprendre s'ils sont en difficulté, s'ils sont fatigués, s'ils ont besoin d'aide, ne serait-ce que d'un simple soutien moral, d'un mot de réconfort. Enfin, il est également très important de nous respecter nous-mêmes, respecter notre vie, nos possibilités sans essayer d'aller au bout de nos limites, et de garder une certaine marge de manœuvre qui nous permette de rebrousser chemin. Ne demandons pas trop à notre corps et à notre mental, comprenons avec maturité et lucidité quand il est préférable de ne pas aller plus loin.

Responsabilité : on a beaucoup parlé, et on continuera à le faire, de la responsabilité en montagne qui est passée pour beaucoup du symbole d'espace et de liberté à lieu de divertissement, de détente et de sport. Cette évolution et l'augmentation de fréquentation est allée de pair avec le développement des infrastructures, des professions et des activités possibles en milieu alpin. L'équilibre entre le respect de l'environnement et la volonté légitime de développer économiquement la montagne et ses habitants, n'a pas toujours été respecté. C'est précisément en recherchant cet équilibre que les législateurs

de différents Pays européens ont tenté de codifier la réalité alpine hétérogène, en commençant par la définition même de la montagne dans le sens géographique et géophysique, en passant par les lois pour la protection de la faune et de la flore et celles qui concernent l'essor de l'agriculture, pour arriver à la réglementation des remontées mécaniques et à une véritable législation pour les professions de guides, moniteurs de ski et accompagnateurs en montagne.

Un travail de recherche approfondi dans le domaine du droit est fait par la Fondation Courmayeur, Centre International du Droit, de la Société et de l'Économie, qui a déjà publié une série de cahiers monographiques, appelés les « Codes de la Montagne ». Ces cahiers reportent les indications de la législation, de la jurisprudence et de la doctrine en Italie, en France, en Espagne, en Suisse et en Autriche; ainsi qu'un code de comportement pour les sports de haute montagne, appelé les « Tables de Courmayeur ».

Risque : la montagne est un lieu enchanteur accessible à tous ceux qui en respectent les règles et qui observent des comportements lucides et responsables. Le risque en montagne est toujours présent : un orage peut éclater à l'improviste, un torrent peut déborder, il peut y avoir une importante chute de neige avec le risque d'avalanche qui s'en suit. Fréquenter la montagne, la vivre et pouvoir ainsi admirer des paysages uniques, exige également de savoir interpréter les signaux qu'elle nous envoie. Une observation correcte et attentive de ceux-ci et du contexte où l'on se trouve est fondamentale et peut éviter de courir des risques inutiles.

Savoir-vivre : parler de savoir-vivre en montagne peut sembler étrange et même déplacé. Pourtant, il existe une série de comportements implicites quand on va en montagne,



comme par exemple donner la priorité à celui qui monte, saluer les randonneurs que l'on rencontre, respecter les autres quand on est en refuge (ne pas faire de bruit, utiliser un sac à viande et éviter de gaspiller l'eau).

Sentiers et signalisation : en Italie, la signalisation des sentiers de montagne varie selon les Régions, mais elle contient fondamentalement les mêmes informations. On trouve généralement, au départ d'un itinéraire un piquet portant un panneau qui indique le nom de la destination, la durée du parcours et le numéro ou les lettres qui le caractérisent. Le numéro ou les lettres sont ensuite peints plusieurs fois sur les pierres tout au long du chemin surtout à proximité des croisements avec d'autres sentiers.

Dans des lieux comme les moraines des glaciers, ou là où l'on risque de rater le sentier, on le signale à l'aide de « cairns » : ajoutez-y une pierre en passant et si le « cairn » menace de tomber, réparez-le ! La signalisation étant différente selon les régions, elle peut induire en erreur un randonneur distrait. Il est donc conseillé de s'informer sur place sur le système de repérage adopté. Éviter de sortir du sentier, tant pour une question de sécurité que par respect de la flore et de la faune.

Sécurité : c'est l'ensemble des différents éléments qui appartiennent à la sphère subjective d'une personne, comme l'entraînement physique, le niveau technique, le bon sens et la responsabilité. Mais c'est également l'ensemble d'éléments objectifs, indépendants du bon vouloir de chacun, comme le milieu dans lequel on évolue, l'itinéraire choisi, les conditions météorologiques, les compagnons de randonnée ou d'ascension, la présence d'animaux... Observer le milieu qui nous entoure et savoir interpréter les signaux que la nature nous envoie est la règle de base de la sécurité en milieu alpin.

Secours : voir « demande de secours », « unité opérationnelle 118 », « yes ».

Ski et skieurs : c'est surtout l'hiver que la montagne est très fréquentée : de nombreux passionnés pratiquent les sports d'hiver de descente (ski traditionnel, surf, télémark....) et ski de fond.

Actuellement les normes générales en matière de sécurité sur les zones destinées à la pratique de ces sports figurent dans une loi cadre nationale, la 363 du 24 décembre 2003, à laquelle plusieurs Régions sont en train de se conformer. Ces dernières ont établi que « la sécurité du skieur jouit d'un statut optimal en rapport avec l'activité sportive exercée, si le skieur exerce son sport sur les pistes prévues à cet effet » (Loi n. 20 du 15/11/04, Région Autonome Vallée d'Aoste) en définissant des règles de comportement à respecter.

En ce qui concerne la diffusion auprès du « grand public » de ces lois, l'Association Valdôtaine des Moniteurs de ski et l'Association Valdôtaine des remontées mécaniques ont respectivement présenté le « Décalogue du skieur » et les « 10 règles d'or pour skier en toute sécurité », où sont indiquées les règles principales à observer sur les pistes de ski, comme le respect des autres, la maîtrise de sa vitesse, le respect des signalisations et la halte.

Tourisme durable : l'idée d'un tourisme durable, qui découle de celle du développement durable a été définie pendant la Conférence Mondiale sur le Tourisme Durable de Lanzarote, Espagne, 1995. « Le développement du tourisme doit être basé sur un critère de durée, il doit donc être écologiquement durable à long terme, intéressant économiquement, éthiquement et socialement équitable à l'égard des communautés locales». À la suite de



la charte de Lanzarote, l'Organisation Mondiale du Tourisme a défini synthétiquement et efficacement le tourisme durable comme « un développement touristique durable qui satisfait les exigences actuelles des touristes et des régions qui les accueillent, en les protégeant et en améliorant les perspectives pour le futur. Il doit pratiquer une gestion globale de toutes les ressources de façon à ce que les exigences économiques, sociales et esthétiques puissent être satisfaites, tout en préservant en même temps l'intégrité culturelle, les processus écologiques essentiels, la biodiversité et les systèmes vivants».

Unité opérationnelle 118 : couvrant toute l'Italie, c'est le système d'alarme sanitaire actif 24h sur 24, qui peut être déclenché en composant le numéro de téléphone 118, sans indicatif et totalement gratuit. Il coordonne et gère toutes les demandes de secours, en garantissant l'envoi immédiat des ambulances équipées et en fournissant l'assistance et le support psychologique à l'interlocuteur, dans l'attente de l'arrivée des secours. L'appel ne coûte rien et est enregistré.

Comment appeler le 118 ?

- Composer de n'importe quelle localité italienne le numéro 118 sans aucun indicatif, même si l'on utilise un portable.
- L'appel depuis une cabine téléphonique peut être passé sans carte de téléphone.
- Attendre la réponse des permanents de la centrale d'appels.
- Répondre avec calme et précision à toutes les questions posées par l'opérateur ; c'est le seul moyen d'accélérer les secours.
- Suivre attentivement les indications qui seront fournies avant l'arrivée de l'ambulance ou des secours.

Yes : position debout, les bras levés en « Y » : c'est le signal international de demande de secours qui signifie « j'ai besoin d'aide, atterrissez ici ». « Yes » s'oppose au signal « No », avec les bras en diagonale (l'un baissé l'autre levé) qui signifie : « n'atterrissez pas, je n'ai pas besoin d'aide ».

