



S'équiper pour randonner en montagne

Même en été la montagne reste un terrain accidenté et potentiellement dangereux. L'équipement individuel est primordial pour réduire les risques et profiter pleinement de la beauté des paysages.

Au printemps comme en été, le névé de "rencontre" est une cause d'accident des plus fréquentes. Ces neiges hivernales qui n'ont pas encore fondu à l'approche de l'été, peuvent présenter un risque pour les randonneurs qui tenteraient de les franchir sans avoir un équipement adapté, et entraîner des accidents parfois mortels. Pour franchir les névés en sécurité, il faut être équipé de chaussures de randonnée adaptées, de bâtons et porter des vêtements couvrants.

1. Les chaussures pour la montagne

En marchant, la première chose qui vient à l'esprit est d'essayer "d'adhérer" avec les semelles des chaussures (en les mettant bien à plat sur le sol). Mais, l'adhérence est une technique adaptée aux terrains non glissants. Sur terrain glissant (notamment dans la neige ou dans un pierrier), il faut au contraire s'efforcer de "mordre" le terrain avec les chaussures. Il est donc préférable d'avoir pour cela des chaussures **plutôt rigides** et avec **des semelles plutôt dures**. La chaussure adaptée à la montagne se différencie de sa cousine « plaine » par sa rigidité, son maintien, l'accroche de sa semelle et son étanchéité.

a) **La rigidité :**

Elle est essentielle pour la tenue du pied et l'accroche en terrain montagneux.

b) **Le maintien :**

Un bon maintien est la résultante d'une chaussure adaptée à votre pied, **avec une tige haute**, qui vient soutenir l'articulation de la cheville et le bas du tibia.

c) **L'accroche de la semelle :**

L'accroche de la semelle dépend de la qualité du matériau utilisé et de son crantage. En général, les gommages tendres ont une meilleure accroche sur le rocher mais elles s'usent vite, ce qui est pénalisant car un ressemelage est assez onéreux et peut être plus ou moins bien effectué. Les gommages durs seront plus résistantes. On cherche donc le bon compromis en fonction des terrains pratiqués mais on trouve maintenant de bonnes semelles, à la longévité et à l'accroche rocheuse satisfaisante.

d) **Protection / Imperméabilité :**

Pare-pierre, renforts latéraux et type de matériel utilisé assureront une longévité de la chaussure et vous protégeront contre les éléments extérieurs (pierre, rochers). **L'imperméabilité est particulièrement importante** pour votre confort lors des passages dans une neige de printemps.

2. Les guêtres, un complément utile pour le confort

Porter des guêtres peut contribuer à améliorer votre confort. Cela évitera que la neige ou les petits cailloux pénètrent dans vos chaussures.

3. Les bâtons

Les bâtons permettent de se stabiliser en tout terrain et de limiter les dérapages sur sols glissants. Ils servent aussi bien en montée qu'en descente où ils soulagent les genoux et le dos du randonneur. L'utilisation des dragonnes est conseillée pour une meilleure poussée en montée et des appuis en descente. Les bâtons peuvent aussi servir à se freiner en cas de chute sur un névé.

4. Les vêtements

En cas de chute, les névés peuvent occasionner de sévères brûlures. Il est donc vivement recommandé de porter des vêtements couvrants (manches longues et pantalon). Oubliez les shorts, bermudas ou débardeurs. En revanche, quelle que soit la température ambiante, **le port de gants est obligatoire lors de cheminement dans la neige**. Ils protégeront vos mains des brûlures si vous devez vous freiner lors d'une glissade.