

Un été Sud-Ouest

Carnets de route



Dans la vallée d'Ossau, les randonneurs sont légion. Quelques recommandations s'imposent pour un parcours réussi. ARCHIVES GUILLAUME BONNAUD / «SUD OUEST»

Rater sa randonnée, c'est tellement facile

Se frotter à la montagne ne relève pas de l'évidence. Revue des petites et grandes catastrophes qui vous attendent sur le GR

JEAN-DENIS RENARD
jd.renard@sudouest.fr

Fatigué par les embouteillages à la plage, vous êtes à la recherche d'une dernière goulée d'air pur avant la déprime de septembre. Votre forme physique n'évoque pas vraiment celle d'un triomphateur des cimes, vous n'avez jamais dépassé l'altitude de Morcenx (75 mètres au rez-de-chaussée de la mairie) mais vous vous dites « pourquoi pas randonner deux jours en montagne ? » C'est le début d'un formidable week-end. Ou d'une inoubliable galère. Choisissez.

1 Non, tu ne pars pas avec des loques aux pieds

Les touristes qui touillent la neige compactée du glacier du bout de la tong ne sont tout de même pas légion. En revanche, des chaussures adaptées aux pièges de la randonnée, on en rencontre des paires à chaque lacet (du sentier). Un petit tour au lac d'Artouste, au-dessus de la gare d'arrivée du petit train du même nom - en vallée d'Ossau - est assez édifiant. « Des chaussures qui tiennent la cheville et qui adhèrent sur terrains glissants et caillouteux, c'est la base. Malheureu-

sement, les gens ont l'impression d'être équipés quand ils sont en baskets », soupire le lieutenant Sébastien Locatelli, le patron du Peloton de gendarmerie de haute montagne (PGHM) d'Oloron Sainte-Marie, dans les Pyrénées-Atlantiques.

Vous n'êtes pas forcément sortis d'affaire si vous ressortez, triomphant, d'un magasin spécialisé, la veille de votre départ en altitude. Se taper mille mètres de dénivelé avec des chaussures flambant neuves est le meilleur moyen de sentir éclore aux talons des ampoules taille lampadaire. Pensez au sparadrap en préventif.

2 Non, tu ne crois pas que la météo, c'est facultatif

« Il faut vérifier ce qu'on emporte au fond du sac », résume le lieutenant Locatelli. Partir pour deux jours en short et T-shirt sous prétexte qu'il fait 28°C à la piscine de Laruns témoigne d'une grave méconnaissance du milieu montagnard. Un pull, un vêtement imperméable, des lunettes de soleil, une casquette et de l'écran total sont un minimum. Si la température diminue, le rayonnement ultraviolet et les risques de brûlure grimment avec l'altitude. La consultation des prévisions météo tient de l'évidence. Faut-il redire que des change-

ments soudains peuvent apporter orages violents, pluie battante voire neige en été ? Oui, il faut le redire. « Même sur un sentier balisé, une randonnée se prépare. Les gens ont aujourd'hui un smartphone et un ordinateur à la maison. Se renseigner sur la météo n'a jamais été aussi facile », note le patron du PGHM. Avoir sur soi une carte détaillée est tout aussi indispensable dans des endroits où la 4G ne se convoque pas d'un claquement de doigts. Évoquons même un objet aussi vintage que la boussole. ...

3 Non, tu n'es pas le meilleur ami du patou des Pyrénées

Qu'ils sont mignons, ces espèces de terre-neuve repeints en crème ! Sauf qu'ils ne sont pas postés sur les estives pour vous tirer du torrent par le col. Élevé au milieu des brebis, le chien patou est là pour les défendre. Même si vous n'avez ni la tête, ni la pilosité d'un ours, vous êtes un agresseur potentiel dès lors que vous faites mine de fendre les rangs du troupeau. Avec

trouve que ce brave canidé pèse une bonne cinquantaine de kilos. Ce conseil de prudence vaut pour tous les animaux en estive, brebis, chevaux et vaches, surtout s'ils sont suivis par des petits. Une randonneuse a été encornée la semaine passée dans les Hautes-Pyrénées. « Il y a des accidents tous les ans. Mieux vaut faire un détour pour éviter le bétail », confirme le lieutenant Locatelli.

4 Non, tu ne bois pas l'eau du torrent comme à la télé

En Béarn, les estives hautes montent à 2500 mètres et au-delà. Des dizaines de milliers de têtes y trouvent pittance à cette saison, surtout des ovins. Conséquence, la consommation de l'eau des torrents en contrebas risque de vous engager dans un dialogue orageux avec vos intestins.

Il y a des solutions pour éviter de transpirer avec douze litres d'eau sur les épaules : s'abreuver à une source, emporter des pastilles purifiantes, faire bouillir l'eau sur un réchaud et/ou se renseigner sur les points d'eau « sûrs ». Le site Internet du Club alpin français de Pau liste par exemple les prestations des refuges affiliés. Ils sont dotés de captages dès lors qu'ils servent des repas.

5 Non, tu ne campes pas comme si tu étais chez toi

Si la montagne procure un sentiment de liberté, on n'est jamais « chez personne ». On traverse des terrains privés, des prairies pâturées, des fo-

rêts domaniaux etc. Faire du feu est interdit, sauf exception. Laisser ses déchets sur place appelle sur votre tête la malédiction de Toutankhamon. Autant se renseigner avant de partir : camper n'est pas un droit, bivouaquer est souvent toléré. Dans les limites du Parc national des Pyrénées, on peut monter la tente entre 19 heures et 9 heures du matin mais il faut être situé à plus d'une heure de marche d'une route. Sinon, vous êtes passible d'un timbre amende à 68 €, ce qui fait cher la nuit à la dure.

6 Non, tu ne fais pas le malin en coupant au plus court

Ne pas tenir compte des sentiers balisés requiert une solide connaissance du terrain. Les repères visuels disparaissent avec les variations du relief et les nuages ont tôt fait de vous envelopper. Être cerné par la purée de pois sans avoir la moindre idée de là où l'on se trouve est à la fois très désagréable et franchement dangereux. Dans certains secteurs comme celui de la Pierre Saint-Martin, les trous et les failles sont légion. Découvert en 1950 et situé à 1717 mètres d'altitude, le gouffre Lépineux (maintenant protégé) ouvre par exemple sur une verticale de 320 mètres. Avec ou sans parachute, mieux vaut regarder où l'on met les pieds. Dans le même ordre d'idées, il va sans dire qu'une randonnée doit être adaptée à la condition physique de ses participants et à leur âge. Il y a un seul Kilian Jornet et ce n'est pas vous.

« Des chaussures qui tiennent la cheville et adhèrent sur terrains glissants, c'est la base »

un peu de chance, vous vous en tirez avec un concert d'aboiements. Avec un peu de malchance... Il se