La grande itinérance

Le GR10

La renommée de cet itinéraire de grande randonnée reliant Hendaye à Banyuls n'est plus à démontrer ! Appartenant à la grande famille des GR, il est balisé de bout en bout et régulièrement entretenu. Il n'en demeure pas moins un sentier engagé, ne nécessitant pas de compétences particulières mais une bonne forme physique. Cet itinéraire présente l'avantage de redescendre dans les vallées ce qui permet de se ravitailler et de découvrir la variété des villages pyrénéens.

Le GR11 (Senda Pyrénaïca)

Créée en 1986 cette itinérance traverse les Pyrénées en restant toujours du côté espagnol. Départ du Cabo Higuer et arrivée au Cap de Creus, il n'a rien à voir avec son homologue français même s'il reprend le balisage rouge et blanc. Ce magnifique parcours ne cessera de vous enchanter ! Toutefois en raison de points de ravitaillement et de refuges moins nombreux, prévoyance et organisation sont de rigueur.

La HRP (Haute Route Pyrénéenne)

Gravée dans l'histoire de l'aventure Pyrénéenne par Georges Véron, la HRP danse avec les lignes de crêtes et les frontières. Cet itinéraire plus technique demandera une bonne condition physique. Le tracé n'est pas balisé et comporte parfois quelques difficultés. La période estivale est celle qui convient le mieux pour s'y engager.

Les GRT

Depuis peu, il existe aussi les itinéraires de Grandes Randonnées Transfrontaliers. Ces parcours sont à découvrir dans les Pyrénées, entre la France, l'Espagne et L'Andorre, ils relient des refuges sans se soucier des frontières !

La vie en **refuge**

Les refuges de montagne ne sont ni des cabanes ni des hôtels d'altitude. Ils sont gérés par des gardiens attachés à leur bâtiment qui mettent tout en œuvre pour bien vous accueillir.

Les gardiens organisent la vie du refuge : réveil des alpinistes et des randonneurs, repas, ménage, gestion du ravitaillement. Ils peuvent conseiller sur le choix d'un itinéraire et les conditions météo.

Aidez-les en leur proposant de monter des produits frais, le courrier.

Le refuge est un espace de vie convivial où chacun se doit de respecter des règles de vie collectives. Alpinistes et randonneurs se couchent tôt car ils se lèvent fréquemment avant l'aube. Vers 21h30, le refuge doit être silencieux.

Le repas est pris autour de 18h30 - 19h30, soyez à l'heure ! Il est généralement composé d'un potage, d'un plat principal unique avec viande, féculent, fromage et dessert.

Les gardiens proposent souvent des repas savoureux avec des produits locaux. Votre aide pour débarrasser et participer au nettoyage sera appréciée. Prévenez le gardien avant votre départ.

À ne pas oublier pour une bonne nuit en refuge: bouchons d'oreilles, lampe frontale, vêtements chauds drap de couchage (couettes et couvertures disponibles sur place, à replier au moment du départ).

Randonner **avec des enfants**

Prévoyez un temps de marche adapté aux capacités de chacun. Un enfant de 5 ans en bonne santé est capable de marcher pendant plusieurs heures à condition de respecter son rythme et de faire des pauses régulières.

La randonnée ne présentant pas pour eux d'intérêt contemplatif ou sportif, la montée en refuge doit être présentée comme une aventure ou un jeu de piste.

Pour une première découverte de la montagne, choisissez de préférence un refuge rapidement accessible. Prévoyez toujours de la marge pour laisser aux enfants le temps d'apprécier la randonnée. Choisissez votre itinéraire en fonction des prévisions météo. Si le temps est incertain, ne vous engagez pas sur une longue randonnée.

Le **Bivouac**

Il est parfois possible de planter la tente autour des refuges dans des zones de bivouac. Les services du refuge sont accessibles suivant les modes de fonctionnement de chaque bâtiment. Pour toute information, contactez les gardiens.

Vous pouvez alors réserver un repas chaud auprès du gardien.

En pratique, il faut planter sa tente une heure avant le coucher du soleil et la démonter une heure après son lever.

Fond de **sac**

Voici un récapitulatif de ce qu'il est utile d'emporter dans votre sac à dos (minimum 30 L) pour une randonnée de base :

Le matériel

- 1 gourde (ou pipette) d'un litre minimum
- 1 paire de lunettes de soleil forte protection
- 1 crème et stick de protection solaire (visage et lèvres)
- 1 lampe frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie, sifflet de sécurité, couteau de poche et briquet
- 1 carte détaillée type IGN
- 1 poubelle de sac
- 1 drap-sac (tissu léger, il y a des couettes ou des couvertures dans les refuges)
- 1 petite pharmacie perso (compeed pour les risques d'ampoules, paracétamol, médication personnelle...)

Les vêtements

- 1 paire de chaussures montantes pour la randonnée
- 1 veste imperméable type K-way, GoreTex ou poncho couvrant aussi le sac
- 1 fourrure polaire ou pull bien chaud
- 1 chemise chaude ou polaire fine
- 1 pantalon ou collant chaud
- 1 bonne paire de chaussettes de rechange
- 1 casquette, bonnet ou chapeau

Sécurité en montagne

La pratique de la montagne demande de la prudence et un minimum de précautions. Un comportement inadapté peut conduire à une situation à risque, voire un accident. Dans un groupe, il est important qu'un adulte soit identifié comme responsable. Les enfants doivent toujours rester en vue et à portée de voix.

Avant de partir, il est nécessaire de :

- Prévoir une carte précise IGN (références données sur les sites web des refuges ou par les gardiens),
- S'informer des conditions météo dans les offices de tourisme et par téléphone pour la France au 3250 (payant) ou sur internet :
  www.meteofrance.fr pour la France
  www.aemet.es pour l'Espagne
  www.meteo.ad pour l'Andorre

En cas de risque d'orage, mieux vaut décaler l'heure de départ. Si une perturbation est prévue sur plusieurs jours, il est préférable de reporter son séjour.

En montagne, le temps peut changer rapidement. Une perturbation peut arriver en fin de journée et laisser place au beau temps le lendemain matin. La montagne n'en reste pas moins belle avec un ciel couvert.

Une aggravation météo inattendue, un enfant ou un adulte plus fatigué que prévu, doivent inciter à prendre une décision. Il est souvent plus sage de renoncer que de poursuivre dans de mauvaises conditions. Si on est plus proche du refuge, il est préférable de finir la montée pour s'y abriter. Si vous renoncez à atteindre le refuge, prévenez le gardien, il s'inquiéterait de ne pas vous voir arriver.

112

Si vous êtes victime ou témoin d'un accident, prévenez les secours en composant le 112.
Dans les refuges, les gardiens savent gérer ces situations d'urgence et peuvent intervenir en relation téléphonique avec les secours.

Le **pastoralisme**

En montagne il est fréquent de traverser des estives.
Il est fortement conseillé de contourner le troupeau pour ne pas le déranger.

Pour protéger les troupeaux des prédateurs, les bergers ont recours à des patous. Ces chiens vivent au rythme des troupeaux, mais lorsque survient un inconnu, leur instinct les pousse à intervenir. Le plus souvent, cette intervention est purement dissuasive.

Si le randonneur reste calme et ne fait pas de gestes brusques, dans une attitude de passivité, le patou n'a aucune raison d'attaquer. Si vous avez un chien en laisse, gardez-le près de vous et éloignez-vous tranquillement (surtout ne traversez pas le troupeau).