

les Vosges

milieux naturels



*mille secrets
mille plaisirs
mille précautions*

un livre électronique gratuit offert par www.vosges-rando.net

**Vous connaissez bien les Vosges
et leurs mille secrets... revenez-y !**

**Vous découvrez les Vosges
et leurs mille plaisirs... bienvenue !**

**Les Vosges sont un trésor fragile à manipuler avec...
mille précautions.**

Ce livre électronique vous présente ces conseils de prudence, tant pour votre sécurité que pour la sauvegarde du massif vosgien pour profiter au mieux du plaisir de la (re)découverte !



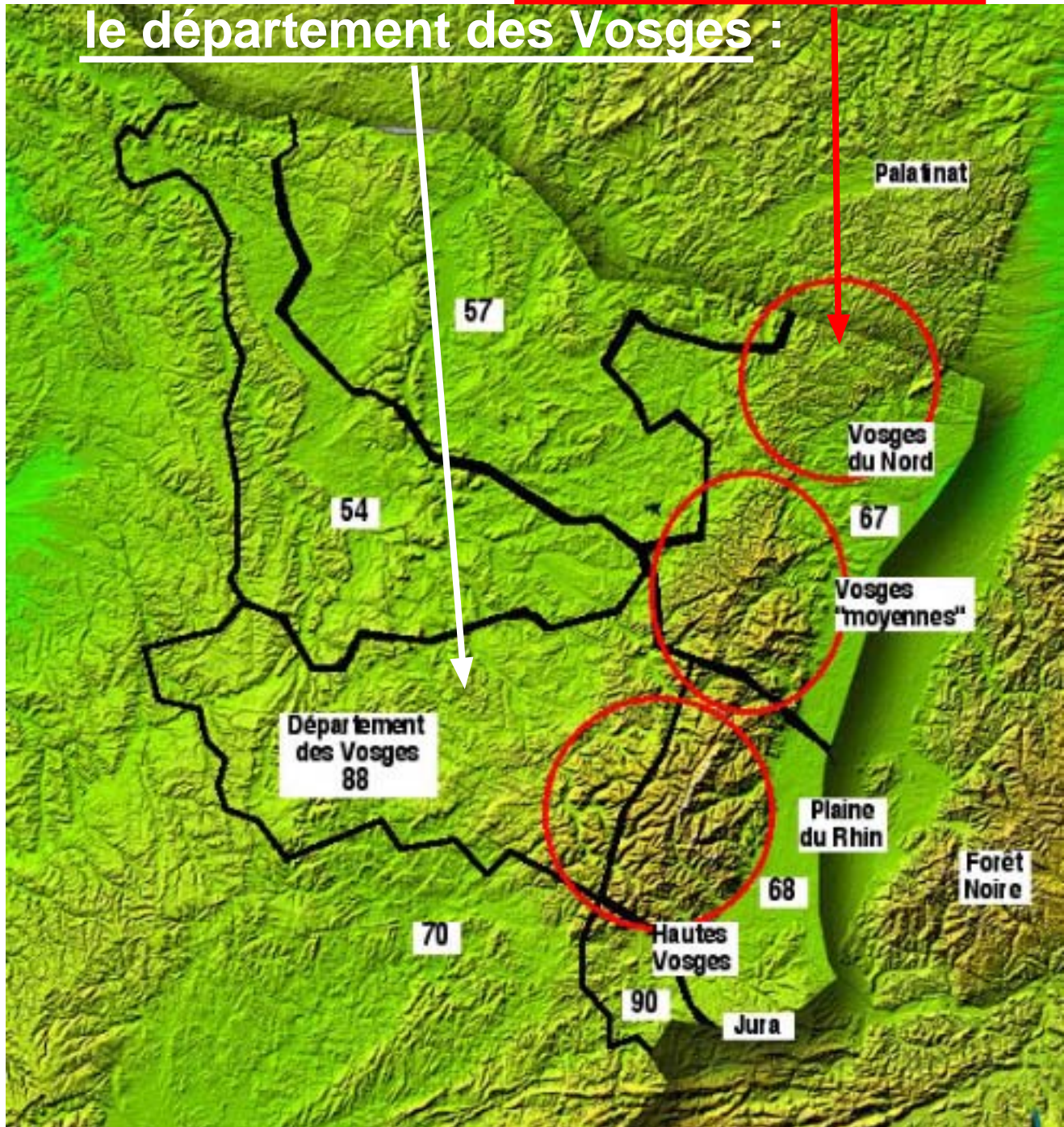
Ce livre est gratuit et ne demande qu'à être téléchargé pour votre information, reproduit, multiplié, offert... à condition de le conserver sans modification et dans son intégralité... Vous trouverez bien d'autres informations sur notre site
www.vosges-rando.net

(sommaire p. 5)

Il y a Vosges et Vosges...

Ne confondez pas le massif des Vosges et

le département des Vosges :



Si vous faites une recherche internet sur le mot-clé "Vosges", vous risquez d'obtenir des résultats sur l'un et l'autre qui ne correspondent pas forcément à votre recherche : la montagne n'occupe qu'une petite partie du département. Les Vosges du Nord s'étendent largement sur le Bas-Rhin et débordent légèrement sur la Moselle ; les Vosges "moyennes" couvrent surtout le Bas-Rhin et débordent sur la Moselle, la Meurthe-et-Moselle, les Vosges et le Haut-Rhin ; les Hautes Vosges s'étendent en majorité sur le Haut-Rhin mais aussi largement sur les Vosges et légèrement sur le Territoire de Belfort et la Haute-Saône.

Les Vosges : une montagne, trois paysages...



Les Vosges du Nord

Géologiquement, ce petit massif aux formes raides hérissées de rochers de grès ne fait pas partie du massif des Vosges : c'est une péninsule soulevée, couverte de sédiments, creusée de profondes vallées, prolongement de la Hardt palatine. Mais malgré leur altitude modeste, ce sont de vraies montagnes à prendre au sérieux et dont les forêts cachent des châteaux troglodytiques aux mille mystères...

Les Vosges "moyennes"

Du col de Saverne au massif du Taennchel, des montagnes plus relevées, où la forêt n'atteint plus toujours les crêtes. Les rochers sont plus discrets, les ruines des châteaux se dressent encore avec un pathétique orgueil. Le Donon et le mur païen du Mont Sainte Odile parlent encore de la religion de nos aïeux et la légende habite les épaisses forêts...



Les Hautes-Vosges

Sommets raides au contraire des "ballons" arrondis de la tradition scolaire, falaises rocheuses, cirques glaciaires, lacs rêveurs, panoramas immenses... C'est le sud du massif, dressé comme un promontoire qui fait face aux Alpes Bernoises. Ce sont de vraies montagnes où affleure le granit, où les creux de rochers abritent une flore alpestre...

Mille secrets, Mille plaisirs,



Châteaux en ruine, rochers, lacs, cascades et rivières, chanson du vent, murmure des ruisseaux ou pépiement des oiseaux, silence ou palpitation de la forêt, paysages infinis, des siècles d'histoire ou la magie de la légende...

Mais pour pénétrer ces mille secrets et découvrir ces mille plaisirs,

Mille précautions...

Vous entrez dans un monde enchanté, marchez sur la pointe des pieds...



Sommaire

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 7 | Savoir bien s'habiller et se chausser
Le soleil, un faux ami | 12 | Baignades déconseillées
Dangers du soleil
Insolation et coup de chaleur |
| 8 | Préparer | 13 | Réserves naturelles
Faune et flore |
| 9 | L'orage
Informé | 14 | Les dangers de l'hiver
Le froid - température ressentie |
| 10 | Transporter
Bien se nourrir
Menus pour randonneur | 15 | Dangers liés au refroidissement
Dangers liés au soleil |
| 11 | Respecter
Dégradation de la chaume | 16 | Risques météorologiques |
| | | 17 | Risques liés à la pratique sportive |

Mille précautions...

pour votre sécurité et le respect de l'environnement



Les Vosges ne sont pas d'inoffensives collines arrondies... Si elles cachent bien des trésors et proposent la joie de la découverte, elles peuvent aussi réserver des mauvaises surprises aux imprudents et les imprudences peuvent être à l'origine de dégradations de ce milieu fragile. Une randonnée mérite d'être convenablement préparée. Voici quelques recommandations de bon sens que notre expérience nous a confirmées.

Pour commencer, jetez un coup d'œil à la...

Charte du randonneur du Club Vosgien

Equipe-toi de bonnes chaussures.

N'oublie pas vêtements chauds et de pluie.

Emporte boissons et vivres pour la route.

Aie cartes et guides du Club Vosgien, boussole, sifflet.

Pars tôt et pas trop vite.

De préférence, ne pars jamais seul en montagne.

Suis les sentiers jalonnés par le C.V., n'emprunte pas de raccourcis.

En cas de doute, n'hésite pas à revenir sur tes pas.

Ne piétine pas les sous bois, les chaumes, les prés.

Ecoute la nature, ne trouble pas son silence.

Admire les fleurs et les plantes sauvages, ne les cueille pas.

Observe les animaux, mais ne les dérange pas.

Ne fume pas en forêt, n'y allume pas le feu.

Salue le randonneur que tu croises ou dépasses.

Découvre le passé : sanctuaires, châteaux, petits monuments.

Remporte tes déchets, la nature n'est pas une poubelle.

La liberté s'arrête là où commence celle des autres.

Un jour de sentier = huit jours de santé.

Peut-on bivouaquer dans les Vosges ?

Oui, le bivouac est toléré dans les Vosges, y compris dans les parcs naturels, à quelques conditions (qui rejoignent celles de la charte). Mais le nombre de refuges est tel que le bivouac est rarement une nécessité :

- > **feux** de petite taille, circonscrits par des pierres, si possible loin des arbres, surveillés, et complètement éteints au départ
- > ne pas laisser de **déchets** ou autres traces de passage ; ne pas détériorer la flore (par exemple mise en place d'une grande tente n'importe comment) et respecter la faune
- > pas plus d'une nuit à un endroit, avec ou sans tente
- > ne pas être trop nombreux à un endroit donné (pas de maximum réglementaire ; on admet généralement un maximum de 4)
- > ne pas gêner la circulation (sentiers)

Savoir bien s'habiller et se chauffer



> **De bonnes chaussures** : J'ai fait autrefois la plupart de mes randonnées en tennis. C'est suffisant sur presque tous des sentiers des Vosges moyennes, imprudent dès que le parcours tend à devenir rocheux, ce qui est le cas quasi-général des Hautes-Vosges : gare aux entorses ! Je frémissais quand je vois les chaussures du promeneur moyen, en claquettes dans les rochers du Hohneck...



> **Des habits confortables** : légers quand il fait chaud, isolants s'il fait frais, surtout s'il y a du vent ou si le dénivelé est important. Il n'est pas prudent de trop se découvrir s'il fait chaud, même si le ciel est couvert : attention aux coups de soleil !

Attention, le coton n'est pas idéal, il entretient et emmagasine la transpiration (mais ça ne vous empêche pas de porter les tee-shirts de notre **boutique** !).



> **Ne pas négliger vêtements de pluie ou coupe-vent** : un k-way n'est pas très encombrant et peut se révéler utile si le temps fraîchit inopinément, ce qui n'est pas rare dans les Hautes Vosges, même si vous êtes dur à cuire, si vous n'avez jamais froid, si vous voulez faire admirer vos généreux pectoraux ou votre bronzage... De tels vêtements sont indispensables si votre randonnée dure plusieurs jours, même si la météo est optimiste : personne n'ignore que ce n'est pas une science exacte...



> **Attention, le soleil est traître**, même quand il ne fait pas très chaud, notamment sur les sommets ou dans les chaumes : coups de soleil voire insulations sont faciles à attraper. Je marchais toujours nu-tête mais j'ai constaté parfois en regardant le haut de mon front que j'avais eu tort ; une casquette tient chaud mais c'est parfois sage.

Le soleil, un faux ami...

Randonner, c'est plus agréable quand le soleil brille que quand il pleut. Mais ça impose des précautions auxquelles on ne pense pas toujours...

- * Plus l'altitude augmente, plus le soleil est traître (davantage d'UV = davantage de risques) ;
- * la crème solaire (avec un bon indice de protection) est aussi utile sinon nécessaire qu'à la piscine, surtout si vous avez la peau sensible ;
- * renouvelez les applications de crème solaire, elle ne protège pas éternellement ;
- * même si vous avez de splendides pectoraux et un bronzage à faire pâlir d'envie, gardez des vêtements ;
- * en hiver, sur la neige, la protection est encore plus nécessaire ;
- * protégez vos yeux avec des lunettes de soleil adaptées qui absorbent bien les UV ;
- * même si le temps est couvert, protégez-vous, surtout en altitude : les nuages ne filtrent pas les UV ;
- * être à l'ombre ne met pas totalement à l'abri, les rayons solaires et les UV peuvent se réfléchir (neige, sable, étendues d'eau, nuages,...)
- * évitez de marcher aux heures de midi (11 h à 15 ou 16 h) et pensez que le soleil se moque pas mal des décrets et autres heures d'été ;
- * ne marchez pas tête nue ; une casquette est indispensable, voire même un chapeau à bords larges (bob) pour protéger la nuque ;
- * réhydratez-vous régulièrement : buvez souvent, pas trop à la fois, pas trop froid...
- * dans les Vosges, il y a de jolis lacs : ils ne sont pas prévus pour la baignade (pas de surveillance, risque de choc thermique ou d'hydrocution, sans parler de la qualité de l'eau et de la dégradation des sites et des écosystèmes fragiles) ; mieux vaut limiter la réhydratation à l'usage interne...

Préparer



> **Préparez soigneusement votre itinéraire.** C'est d'autant plus important que la randonnée est plus longue : calculez les distances de marche, le profil, le dénivelé ; situez les points de repos, les étapes, les éventuels abris en cas de mauvais temps, les détournements envisageables en cas d'orage. Moins vous laisserez au hasard, plus vous profiterez de votre marche.

Pour cela, les cartes au 25 000ème ou au 50 000ème éditées par le **Club Vosgien** et par l'**IGN (Institut Géographique National)** sont indispensables. Gardez-les sur vous pendant toute la randonnée ; vous n'êtes pas obligés de les afficher sur votre poitrine, mais gardez-les à portée de main, n'hésitez pas à les consulter en cas de besoin et protégez-les pour éviter de les voir se dissoudre dans une averse.



Il est utile de s'entraîner à la lecture d'une carte : ça peut rendre service au cas où vous vous égareriez, ou si vous traversez une exploitation forestière qui fait perdre les repères, ou encore au cas où le balisage magnifiquement précis et dense du Club Vosgien se révélerait défaillant... ça arrive parfois.

Les cartes du Club Vosgien sont en vente dans beaucoup de librairies ou de supermarchés, ainsi que par correspondance sur leurs *sites internet* et **directement dans notre librairie.**



> **Consultez les services météo nationaux (Météo-France) ou régionaux (meteo-strasbourg.net),** même si vous "n'y croyez pas". Sans prétendre donner des informations totalement sûres, ils peuvent donner des indications précieuses : il est imprudent de programmer une rando sur les crêtes si on annonce de l'orage ; il y a des risques qu'il n'est pas recommandé de courir, même si on aime vivre dangereusement. Vous pouvez préparer votre itinéraire, pas le temps : mieux vaut pouvoir faire face à toutes les situations...

> **Pensez que le temps change vite en montagne.** Vous êtes parti le matin avec un soleil radieux, vous pouvez être rattrapé par une averse ou un orage avant midi. Ça m'est arrivé.

> **En cas d'orage :** vous le savez bien, il n'y a dans la nature **aucun abri**, ni rocher, ni arbre, ni forêt. On est particulièrement exposé sur les chaumes, au sommet des rochers ou près des arbres isolés. Si l'orage gronde au loin, ne pensez pas en "comptant les secondes" que vous avez le temps ; l'orage peut vous rejoindre en quelques minutes, gagnez le plus vite possible l'abri sûr le plus proche quitte à faire quelques kilomètres de plus. N'oubliez pas d'éteindre votre portable, sauf pour un appel très court en cas de nécessité impérieuse. Un orage en montagne peut - j'en témoigne - laisser des souvenirs inoubliables, à condition de vivre assez pour en avoir.



Le saviez-vous ?

La France reçoit en moyenne un million de coups de foudre par an.

Le record journalier du nombre d'impacts de foudre sur notre pays date du 6 août 1999 : Météorage a enregistré ce jour-là 78 014 impacts de foudre.

À chaque instant, 1 000 à 2 000 orages sont actifs autour de la planète. Ils produisent une centaine d'éclairs environ par seconde, soit 8 millions par jour.

En France, la foudre provoque le décès de 15 à 40 personnes par an.

Les dangers de l'orage

- * Le pire est d'être frappé par la foudre : vu l'intensité et la chaleur véhiculées par l'éclair, les chances de survie sont minimales pour ne pas dire inexistantes.
- * Un orage est toujours dangereux en raison de la puissance des phénomènes qu'il produit et de leur caractère aléatoire.
- * Outre les dangers de la foudre elle-même, ne pas oublier : fortes pluies ou grêle qui provoquent coulées de boue ou font grossir considérablement le moindre torrent, vent parfois violent en bourrasques

Les signes annonciateurs de l'orage

- * Le ciel s'assombrit rapidement, et dans les orages les plus violents il peut devenir d'un noir d'encre. Plus le ciel est sombre, plus le nuage est épais.
- * Le vent se renforce et tourne à la bourrasque. Ces rafales précèdent souvent de fortes pluies. Les postes de radio grésillent et révèlent ainsi une forte activité électrique, due à la foudre à proximité.
- * En montagne, on peut observer des effets lumineux à l'extrémité des objets pointus, surtout métalliques (feux Saint-Elme) ou entendre des bourdonnements diffus ("abeilles"). Ces signes sont à prendre très au sérieux : ils indiquent l'imminence d'un coup de foudre à proximité immédiate !

Comment se protéger de la foudre ?

- * Éviter les rochers et les sommets, ne restez pas isolé dans un champ ou un endroit dégagé.
- * Si l'on est surpris sur un sommet, descendre le plus bas et le plus rapidement possible.
- * S'éloigner de tout objet métallique (clôtures électriques ou non, grillages, poteaux, antennes de TV ou de téléphone, et même votre canne télescopique !) et des pylônes des lignes de transport d'électricité (basse ou haute tension) ; ne pas s'abriter sous un pont métallique.
- * Quitte à être mouillé s'il pleut, n'ouvrez pas votre parapluie !
- * Ne pas stationner sous un arbre isolé (surtout s'il est grand), ni sous un surplomb (les "abris sous roche" nombreux dans les Vosges gréseuses abritent de la pluie, pas de la foudre !).
- * Éviter de manipuler tout conducteur d'électricité (eau d'un ruisseau ou d'un lac : ce n'est pas le moment de vous baigner...) ; même dans une maison, éviter les conducteurs électriques (conduites d'eau, fils électriques, téléphones, surtout portables)
- * S'asseoir par terre, car la foudre est attirée par tout ce qui dépasse (un arbre, un pic, ou un homme debout). Ne pas s'allonger ni s'appuyer contre une paroi (rocheuse, mur d'une maison...)
- * S'isoler au maximum du sol au moyen de tout matériau isolant : rouleau de corde, sac de couchage, ou sac à dos dont l'armature est posée sur le sol : c'est dérisoire vu l'intensité électrique phénoménale de la foudre, mais c'est mieux que rien.

Informer



> **Autant que possible, ne pas partir seul.** C'est évidemment difficile si vous vivez seul, mais c'est en fin de compte une règle de prudence, surtout si comme moi vous avez une prédilection pour la solitude des forêts... Certes, la présence de nombreuses personnes n'est même pas une certitude d'être secouru en cas d'accident. Il m'est arrivé de devoir faire 5 km après une entorse, avec une cheville doublée de volume et couleur de pruneau d'Agen, en boitant, en gênant du monde qui a dû me dépasser sur le sentier, sans que personne ne s'inquiète de quoi que ce soit... N'empêche qu'en cas de besoin (entorse, insolation), si vous êtes seul au bord d'un sentier désert, vous serez difficilement secouru.

> **Portable** : une solution, si vous en avez un, c'est d'emporter votre portable, sans oublier que tout le massif n'est pas couvert.

> **Signaler l'itinéraire à quelqu'un** : informez de votre projet, de vos prévisions, de votre horaire, et donnez de vos nouvelles quand c'est possible, pour ne pas laisser déclencher le plan ORSEC pour rien, mais pour ne pas vous laisser attendre dans le besoin si ça arrive.

Transporter



> **Un bon sac à dos** : à choisir en fonction de l'importance de la randonnée et de ce qu'on devra y mettre... Un sac de couchage est souvent indispensable et ne tient plus forcément beaucoup de place. Faut-il transporter une tente ? Tout dépend de l'itinéraire et des sensations qu'on recherche... Sachant qu'on n'a pas forcément le droit de planter une tente n'importe où et que les refuges sont nombreux (Club Vosgien, Club Alpin, Touring Club, sans oublier les fermes-auberges), on peut souvent se passer de cet accessoire encombrant et lourd.

> **Rester raisonnable** : il y a des choses que l'hygiène commande, il y en a d'autres qui sont moins indispensables. Tout dépend encore de l'itinéraire ; le passage dans des refuges qui permettent une douche de temps en temps est sans doute un plus. Mais le rasoir et la cravate ne sont pas forcément des nécessités... On admet généralement qu'il faudrait éviter de porter plus de 10 % de son poids ; à voir certains randonneurs sur les chemins, il n'est pas sûr que cette règle de bon sens soit toujours respectée...

Bien se nourrir



Penser aux fruits secs : à grignoter tout au long du parcours (plus que les trois grammes consommés par jour, en moyenne !)

Abricots, raisins, noix, noisettes, bananes, figues, pruneaux, noix, noisettes, amandes, pistaches, pignons...

> **Prévoir des en-cas** : quelle que soit la durée de la rando, il faut manger et boire convenablement. D'une part les repas habituels (loger en ferme-auberge simplifie tout puisque pour un prix modique on peut avoir le repas du soir, le petit-déjeuner et des sandwiches pour midi), d'autre part des coups de pouce pour la route (barres de céréales, de chocolat, etc..., mais attention à l'équilibre nutritif : pas trop de sucre !). Rester totalement autonome est très compliqué : outre la tente, il faut transporter des provisions et il faut nécessairement passer à des endroits où on peut les renouveler ; ça tient de la place et c'est lourd, j'en ai fait l'expérience !

> **Emporter à boire** : ça aussi, c'est lourd mais c'est d'autant plus indispensable qu'il fait plus chaud et on peut transpirer aussi sur les crêtes vosgiennes. Je consomme plus qu'une voiture : 1 litre pour 10 km me paraît un minimum.

Deux exemples de "pique-nique" à 600 Kcal

Sandwich :

- * une demi-baguette aux céréales (100 gr) légèrement beurrée (10 gr)
- * 2 tranches de jambon (100 gr), du gruyère (30 gr), une tomate en tranche, quelques tranches de concombre, de la salade.

Salade mixte :

- * du riz cuit (150 à 200 gr)
- * du thon en conserve (50 gr)
- * haricots verts (100 gr)
- * un demi-poivron rouge en dés
- * du comté en cubes (30 gr de fromage)
- * assaisonnement avec de l'huile d'olive

Ne pas oublier :

Pour l'énergie : féculents ou sucres lents.

Pain aux céréales ou complet, pâtes, riz, blé ou pommes de terre.

Pour l'hydratation :

La déshydratation se manifeste lorsque la bouche et la langue deviennent sèches. Il faut penser à boire régulièrement, par petites gorgées (Eau, boisson chaude, fruits ou légumes gorgés d'eau : tomate, pêche, melon, etc).

Pour le tonus musculaire :

Aliments à base de protéines (apport de fer nécessaire au transport de l'oxygène) : poisson en conserve, viande maigre, œufs.

Calcium (produits laitiers) : prévient les crampes et assure une bonne contraction musculaire (fromage à pâte dure).

Respecter



> **Des milieux sensibles et fragiles** : le milieu forestier des Vosges moyennes et les **chaumes des Hautes Vosges** sont des milieux fragiles. L'augmentation de la fréquentation touristique les met en danger. Ils font pourtant partie du patrimoine de nature que nous léguerons aux générations futures. Ils méritent d'être traversés avec respect et précautions. Plusieurs régions des Vosges sont classées, soit dans les parcs naturels régionaux (Vosges du Nord, Ballons), soit dans des réserves plus strictement protégées (Hohneck, Markstein). Des efforts ont été faits pour limiter les VTT, les "motos vertes" et les 4x4 et pour réserver les sentiers aux piétons. A nous de les respecter...



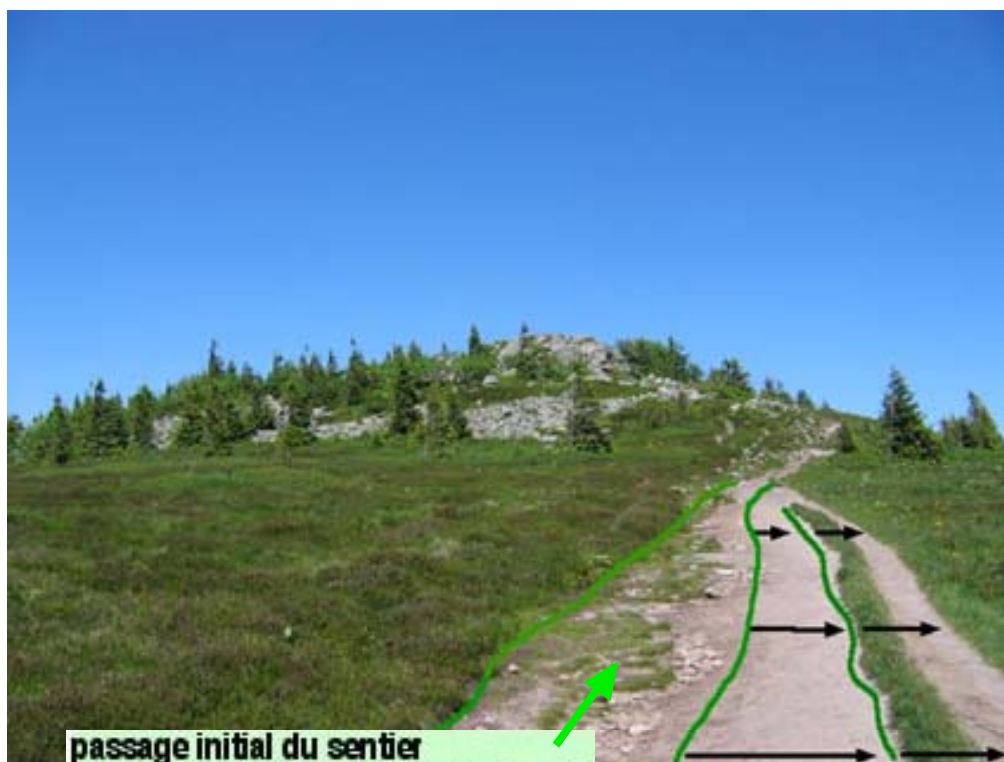
> **Ne pas quitter les sentiers** : ils sont parfois caillouteux, étroits, inconfortables... C'est vrai que le bord du sentier est plus souple, plus agréable... Mais à force de procéder ainsi, le **piétinement élargit le sentier** au détriment des chaumes ou de la forêt et dégrade le milieu naturel.

> **Ne pas couper les lacets** : ça fait plus sportif, mais ça accentue le ravinement, ce qui est préjudiciable aussi bien au sentier qu'à la végétation. Faire de la randonnée exige du respect et de la discipline...

> **Des lacs fragiles** : étangs des Vosges du Nord ou lacs glaciaires des hautes Vosges, ce sont des milieux fragiles, peu ou pas adaptés à la **baignade**, sauf exception (lac de Gérardmer). Ils méritent tout particulièrement d'être respectés et protégés.

Les Hautes Vosges sont fortement rocheuses. Depuis la disparition des forêts, la roche n'est plus couverte que d'une fine pellicule de terre, stabilisée par diverses plantes sauvages et par un gazon dru, la chaume. Cet ensemble est extrêmement fragile et se dégrade très vite s'il est trop régulièrement piétiné. Les sentiers sont caillouteux et peu confortables, la chaume est souple et égale : les marcheurs ont tendance à marcher au bord du sentier ; petit à petit, la chaume s'écrase, la terre disparaît, révélant les cailloux, élargissant le sentier... et le processus s'étend au détriment de la chaume...

Un exemple de dégradation de la chaume



passage initial du sentier
(à force d'être inutilisé, l'herbe tend à y revenir lentement, mais il faudra beaucoup de temps pour qu'il y revienne de la terre)

extensions successives
du sentier au détriment de la chaume

Baignades déconseillées...

Même si de nombreux touristes les utilisent ainsi, les petits lacs vosgiens ne sont pas adaptés à la baignade. Ils peuvent même se révéler dangereux :

- * Il n'y a aucune surveillance ni aucune installation de sécurité ;
- * les eaux sont souvent très froides (risque de choc thermique et d'hydrocution) ;
- * certains sont peu drainés ; les eaux dormantes abritent parfois des bactéries ou des parasites qui provoquent des infections gênantes voire graves (leptospirose, rare en Alsace) ;
- * ce sont des milieux très fragiles ; flore rare, tourbières, qu'on peut endommager (et où on court des risques : prairies très humides, trous d'eau).

A ne pas oublier :

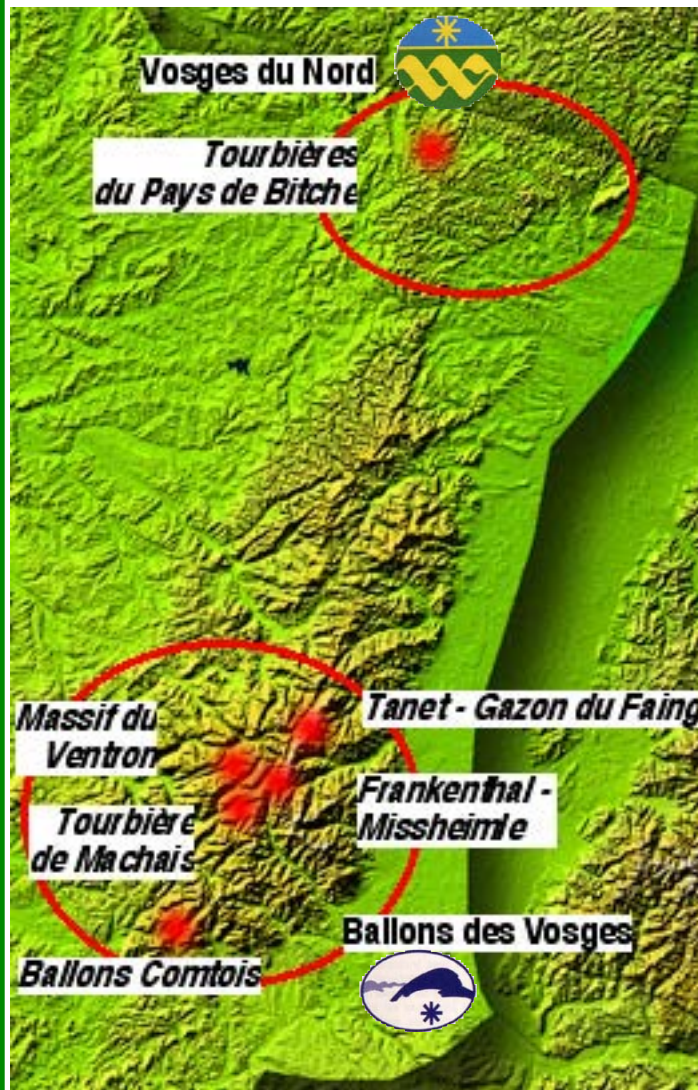
- > la leptospirose est provoquée par une bactérie, fréquente dans les eaux mortes ; elle se manifeste, après dix jours d'incubation, par une forte fièvre qu'on traite par antibiotiques ; la plupart du temps, la guérison est complète mais longue, et il y a des risques sérieux de complications graves (ictères hémorragiques, insuffisance rénale, méningites). Il n'y a pas de traitement préventif (un vaccin peu efficace), sinon d'éviter la baignade en eaux suspectes.
- > l'hydrocution : elle est provoquée par une trop grande différence de température entre la peau et l'eau, notamment par temps chaud.
 - * elle peut provoquer une perte de connaissance et donc la noyade ;
 - * elle nécessite l'intervention de personnel soignant compétent, ce qui n'est pas évident pour les lacs vosgiens ;
 - * le cas échéant, il faut ramener la victime à terre, la mettre en position de sécurité si elle est inconsciente et respire, tenter la réanimation dans le cas contraire (bouche à bouche, etc...) Vous savez faire ? Alors, prudence !
 - * il faut également ramener la victime à la température normale en attendant les secours, la rassurer et la surveiller.
 - * pour éviter ce genre d'accident, prudence au moment de la baignade : entrer progressivement dans l'eau surtout s'il fait chaud, ne pas se baigner pendant la digestion, refrains connus...
 - * l'hydrocution s'annonce : maux de tête, crampes... il est impératif de se rapprocher du bord.
 - * il est dangereux, tout le monde le sait, de se baigner seul, même si vous êtes un nageur émérite : les accidents n'arrivent pas qu'aux autres...

Le coup de soleil :

- * Symptômes : la peau rougit, gratte ; si on reste au soleil, elle cloque (brûlure), puis surviennent maux de tête, nausées, fièvre.
- * Conduite à tenir :
- * ne pas rester au soleil ! s'il est impossible de faire autrement, se couvrir (vêtements légers) dès que surviennent les premiers signes.
- * se reposer et se réhydrater (boire beaucoup !)
- * si le coup de soleil est modéré, on peut utiliser des crèmes spécifiques pour les brûlures ou des crèmes "après-solaire" ;
- * si le coup de soleil est plus sérieux : ne pas percer les cloques et les recouvrir d'un pansement stérile ; il peut être prudent de consulter un médecin ;
- * L'homéopathie donne de bons résultats (apis mellifica 7CH ou 9 CH, 3 granules tous les quarts d'heure, je l'ai expérimenté) ; si les brûlures sont douloureuses, on peut prendre un antalgique (paracétamol).

L'insolation et le coup de chaleur :

- * l'insolation est une réaction à une exposition au soleil ou à la chaleur, avec ou sans manifestation cutanée (coup de soleil) ; elle provoque légère fièvre, nausées, fatigue ; elle impose une mise à l'ombre, au frais et au repos mais disparaît sans autre traitement.
- * le coup de chaleur est un état de choc dû à la chaleur :
- * il est grave et doit être traité en urgence ; il peut imposer le recours à un médecin (SAMU...) ;
- * il touche davantage les enfants et les personnes âgées, notamment en période de canicule ;
- * il est la plupart du temps prévisible (sensation de malaise) ;
- * il se manifeste par une forte fièvre (plus de 40°), accompagnée d'un état de choc et de signes variables (crampes musculaires, nausées, vomissements, bouche sèche, parfois perte de connaissance ou difficultés respiratoires)
- * il faut réagir rapidement : mettre la victime au frais (ventilateur), la refroidir, la réhydrater (boire et asperger, mais pas d'eau trop froide)
- * ne pas hésiter à faire appel immédiatement au médecin voire au SAMU, surtout si la victime est inconsciente (la mettre en position latérale de sécurité)
- * les enfants sont particulièrement exposés en période de canicule : on peut prévenir le coup de chaleur en évitant un séjour dans une atmosphère surchauffée (voiture), en les habillant le moins possible, en les maintenant à l'ombre et en les faisant boire beaucoup.



Parcs naturels régionaux, réserves naturelles, zones protégées

Il existe à travers les Vosges de nombreuses zones qui font l'objet de mesures de protection pour le milieu naturel (Zone de silence du Taennchel), la faune ou la flore. Parmi elles, les réserves naturelles exigent une attention particulière de la part du randonneur :

- > Parc Naturel Régional des Vosges du Nord
 - Réserve naturelle des tourbières du Pays de Bitche
- > Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges
 - Tanet - Gazon du Faing
 - Frankenthal - Missheimle
 - Tourbière de Machais
 - Massif du Grand Ventron
 - Ballons Comtois



un e-book gratuit
à télécharger
sur notre site
www.vosges-rando.net

Les Vosges

Faune et Flore

*mille secrets
mille plaisirs
mille précautions*

Les Vosges abritent une faune et une flore abondantes qui méritent d'être respectées et protégées. Des espèces animales présentes jusqu'au 17^{ème} siècle ont définitivement disparu (ours, aurochs, bison), d'autres sont en cours de réintroduction (chamois, lynx), certaines sont menacées par les gros sabots de l'homme moderne... qui court des dangers à la méconnaître. Des espèces de flore alpestre rare vivent dans les Hautes Vosges mais les baies qui poussent le long des sentiers peuvent être mortelles...

Pour conserver les mille secrets et les mille plaisirs de la découverte d'un chamois au détour d'un sentier ou d'une petite orchidée sur la rive d'un lac... mille précautions !



- > **On a souvent tendance à sous-estimer les Vosges** : ce ne sont pas de petites collines inoffensives mais de vraies montagnes, la prudence qui s'impose partout est aussi de mise ici.
- > **Attention, prudence !** Les Vosges sont le paradis de l'hiver... à condition de ne pas perdre de vue qu'il peut y avoir des dangers, comme partout ailleurs... Surtout dans les hautes Vosges, **certains sentiers sont interdits car dangereux** (roches de la Schlucht et du Hohneck, voir p. 16). Des panneaux le précisent, ce qui n'empêche pas des inconscients de s'y lancer quand même. Il arrive qu'on les récupère vivants.
- > **Eviter le hors-piste** : à ski comme à raquette, comme en été, sortir des pistes peut abîmer la nature. En hiver, il peut y avoir d'autres dangers, dûs aux accumulations de neige (corniches, congères)
- > **Attention au raccourcissement des distances** : dans l'air froid et pur des sommets, en ski de fond comme en raquette, on croit parfois être arrivé... et le chemin ne finit pas ; on force et on fatigue, et on arrive sur les rotules... alors qu'il y a le retour.
- > **Ne pas négliger la nourriture** : la dépense énergétique est très forte en hiver, la marche plus fatigante : des en-cas sont indispensables, sans oublier de boire suffisamment. Et la plupart des fermes-auberges sont fermées !
- > **Danger, avalanches !** Nos petites Vosges ne sont pas à l'abri. La neige s'accumule sur les corniches où elle forme des surplombs qui peuvent céder sous le poids d'un homme et même toutes seules. C'est alors une chute de plusieurs centaines de mètres...

Les précautions de l'hiver

Le froid :

A cause du relief, le temps peut changer du tout au tout en l'espace de quelques kilomètres.

Les variations de température peuvent intervenir brusquement.

Les causes peuvent être :

- l'arrivée d'une perturbation,
- de fortes précipitations,
- un fort refroidissement nocturne,
- le vent
- l'enneigement au sol...

Pour l'homme, la sensation de froid est essentiellement due à la vitesse de refroidissement de la peau.

La température décroît avec l'altitude d'environ 0,5 °C pour 100 mètres de dénivelé

Le taux de l'humidité de l'air augmente également la sensation de froid.

Le vent, par l'évaporation qu'il provoque au niveau de la peau, est un facteur important de refroidissement. La sensation de froid sera plus intense par une température de +5°C avec du vent que par une température de -5°C sans vent.

Le tableau ci-contre donne une idée entre température réelle et température "ressentie"

temp. réelle	vent (km/h)	ressenti
5	20	0,5
5	40	-1,4
5	60	-2,7
5	80	-3,6
0	20	-5,2
0	40	-7,4
0	60	-8,8
0	80	-9,8
-5	20	-11,0
-5	40	-13,4
-5	60	-14,9
-5	80	-16,0
-10	20	-16,8
-10	40	-19,3
-10	60	-21,0
-10	80	-22,2

Les risques liés au refroidissement

L'hypothermie :

Elle ne survient en principe, qu'à l'occasion d'une exposition prolongée au froid. C'est un refroidissement général de l'organisme avec un abaissement progressif de la température corporelle centrale.

Toutes les fonctions de l'organisme se ralentissent, ce qui entraîne d'abord un affaiblissement de la volonté, une perte de vigilance et, en terme ultime, un arrêt cardio-respiratoire.

En l'absence de protection suffisante, elle peut être aggravée par un vent intense.

L'hypothermie atteint surtout des alpinistes égarés ou immobilisés en paroi lors d'intempéries : c'est un risque peu fréquent lors d'une rando dans les Vosges.

Les gelures :

Elles se développent insidieusement. C'est là leur principal danger. Elles affectent les extrémités ou plus généralement les zones découvertes. Perte progressive de la sensibilité, engourdissement et pâleur de la zone atteinte sont autant de signaux d'alarme qui surviennent bien souvent à l'insu de l'individu lui-même. Surveiller régulièrement les joues, les oreilles et le bout du nez, particulièrement exposés. Combien de fois ai-je eu l'impression par temps très froid que le simple fait d'ouvrir la bouche cassait ma barbe...

En cas de gelure, il y a surtout des gestes à ne pas faire !

Il ne faut en aucun cas réchauffer une zone gelée sauf si l'on est sûr que ce réchauffement pourra être durable et permanent jusqu'à l'arrivée des secours : le plus dramatique serait une "re-gelure" sur une lésion préalablement réchauffée.

Ne jamais pratiquer de frictions directes, de flagellation ou de chauffage à la flamme.

Prendre contact le plus tôt possible avec une équipe médicale spécialisée (contacter le peloton de gendarmerie de montagne) !

Des précautions :

Le port de vêtements et de chaussures humides (surtout serrées) les favorise, de même que tout ce qui entrave la circulation du sang et également le contact direct de la peau avec des corps métalliques froids.

Porter des vêtements appropriés à l'activité pratiquée et susceptibles de s'adapter aux variations atmosphériques (pull-over, vêtements en fourrure polaire, gants, coupe-vent, cape, imperméable protégeant également le sac). Être équipé d'une bonne paire de chaussures est plus indispensable que jamais ; et se munir de guêtres est éventuellement une bonne précaution surtout dans une randonnée dans la neige épaisse, même à skis de fond ou en raquettes.

Emporter une couverture de survie est un surpoids ridicule (200 g) et peut se révéler vital, notamment pour protéger un randonneur blessé : les accidents n'arrivent pas qu'aux autres. Boire chaud et en abondance. Proscrire formellement les boissons alcoolisées, car l'alcool, en dilatant les vaisseaux, favorise la déperdition de chaleur à la surface de la peau.

Avoir une alimentation adaptée, riche en calories (viande séchée, lard, féculents, pâtes, fruits secs, légumes secs, etc.).

Les risques du soleil :

Ils ne sont pas réservés à l'été !

Les brûlures solaires

Le classique "coup de soleil" n'est autre qu'une authentique brûlure cutanée : lorsque le soleil tape sur la neige, il est aussi dangereux qu'en plein été. Une brûlure au premier degré se caractérise par une simple rougeur cuisante. Au deuxième degré, il y a apparition de cloques ou d'ampoules.

Prévention :

Attention ! En montagne, la température souvent basse fait sous-estimer l'intensité du rayonnement U.V. Les parties les plus sensibles sont les zones exposées et saillantes : nez, oreilles, lèvres, front, cou, avant-bras...

L'ophtalmie

C'est une brûlure par les ultraviolets de la cornée qui est la couche protectrice de l'œil. Cette brûlure se développe à l'insu du patient et les premiers signes apparaissent sans liaison apparente avec l'exposition au soleil. Elle débute par une simple sensation de "grain de sable" sous les paupières, une rougeur des yeux et un larmoiement, puis apparaissent des troubles de la vision, pouvant se transformer en une cécité transitoire. Il n'existe pas de traitement curatif. L'ophtalmie n'est pas grave en elle-même. Elle guérit sans séquelle en 48 heures avec quelques petits soins (application d'eau froide, pansements oculaires, mise au repos dans l'obscurité...). Elle n'est grave qu'indirectement puisqu'elle entraîne une perte totale d'autonomie de la personne qui en souffre.

Prévention :

Le port de lunettes spéciales, couvrant tout l'œil avec des verres de haute qualité, est indispensable. Les collyres préventifs, liquides qui s'appliquent sur la conjonctive de l'œil, proposés dans le commerce (type Uveline) ne dispensent absolument pas du port de ces lunettes. C'est une simple mesure de protection supplémentaire pour des yeux particulièrement fragiles.

Les vêtements et masques représentent la meilleure protection possible. Les produits solaires (crèmes et stick pour les lèvres) doivent être appliqués au moins quatre à cinq fois par jour. Leur indice de protection (I.P.) doit être élevé : au moins 25.

Les risques météorologiques

Le vent

En montagne, le vent est souvent sujet à de brusques changements de direction et de force, par suite de courants d'air ascendants, descendants ou rabattants le long des parois ou dans les vallons encaissés, sans que ces phénomènes puissent être prévus dans les bulletins météorologiques. Il est d'autant plus dangereux qu'il est associé à un autre phénomène comme le froid, la pluie ou la neige. En particulier, l'action du vent pendant ou après une chute de neige est à l'origine d'accumulations comme les plaques à vent, les corniches et les congères, et elle augmente les risques d'avalanche : attention aux corniches en bordure de crête !

La pluie

Sous forme d'averses, la pluie entraîne fréquemment des montées soudaines du niveau des ruisseaux et torrents, ainsi que la fonte prématurée du manteau neigeux. Les alsaciens se souviennent d'inondations fameuses survenues dans les années 1980 et résultant de cette fonte brusque... Elle peut être à l'origine de glissements de terrains et d'écroulements rocheux : ça vient de se produire sur les flancs du Schneeberg (960 m d'altitude seulement), au-dessus de la commune touristique de Wangenbourg.

La pluie s'accompagne souvent d'un refroidissement. Dans tous les cas, les surfaces (sentiers, rochers) deviennent glissantes, le franchissement des torrents difficile sinon impossible et les chutes de pierres sont à craindre.

De plus, tout refroidissement brusque survenant pendant ou après une chute de pluie peut recouvrir le sol et les parois d'une couche de glace (verglas) ou devenir un danger mortel pour une personne dont les vêtements sont mouillés.

La neige

Elle a pour premier effet de réduire considérablement la visibilité, entraînant généralement la perte des repères visuels. La progression devient plus difficile. L'accumulation de neige peut provoquer des avalanches, même dans les Vosges.

Le brouillard

Il s'accompagne inévitablement d'une forte réduction de la visibilité, de telle sorte qu'il peut devenir impossible de s'orienter : ne rigolez pas, ceux qui l'ont vécu me comprennent.

Il atténue les variations diurnes de la température, en particulier en moyenne montagne : le jour, lorsqu'il cache le Soleil, il empêche le réchauffement de l'atmosphère ; la nuit, il en modère le refroidissement.

L'orage et la foudre

Les orages en montagne sont relativement fréquents ; ils peuvent se produire même en hiver, mais pas tellement à l'altitude des Vosges. Ils sont plus surprenants, plus violents et plus dangereux qu'en plaine.

L'orage est en général annoncé par des coups de vent avec des courants ascendants très forts. Il s'accompagne d'averses de fortes pluies, de neige ou de grêle ainsi que d'un refroidissement. Les turbulences créées par le cumulonimbus, nuage générateur des orages, peuvent être ressenties jusqu'à plus de 20 km de celui-ci.

La foudre est le danger majeur : il est très difficile, en cas d'impact au sol, de se soustraire au risque et les chances de survie lorsque l'on a été touché sont infimes. Ses caractéristiques électriques sont impressionnantes : hautes températures (8 000 à 30 000 °C), hautes tensions (10 à 100 millions de volts), fortes intensités (25 000 ampères), temps de contact très bref (1/1 000e à 1/10 000e de seconde).

Attention aux bâtons métalliques de randonnée qui font très chic et peuvent se transformer en paratonnerre !

Les sentiers du versant est de la crête entre le Col du Calvaire et le Hohneck sont dangereux et interdits. Ils sont couverts de coulées de neige et de glace. Il n'est possible d'y passer que pour des randonneurs expérimentés et bien équipés. Chaque année des accidents provoqués par des imprudents nécessitent l'intervention des gendarmes du peloton de montagne avec des moyens lourds

Un "fait-divers d'hiver" qui finit bien (c'est l'exception !) :

Route des Crêtes : chute de 150 mètres

Un randonneur qui effectuait une balade à raquettes sur les Crêtes a fait une chute d'environ 150 mètres, hier aux environs de midi, non loin du rocher du Haut-Fourneau, au Tanet, au-dessus de la commune de Soultzeren. Ce sont les trois personnes avec lesquelles il se trouvait qui ont donné l'alerte. Le promeneur, un habitant de Sarrebourg âgé de 43 ans, s'est approché près de la corniche et celle-ci a cédé sous son poids. Tombé de la falaise, il s'est retrouvé aux trois quarts enseveli sous la neige et a tout d'abord été secouru par un autre randonneur, de passage dans le secteur. Un important dispositif spécialisé dans les avalanches a rapidement été déployé : des gendarmes des pelotons de montagne de Munster et de Xonrupt-Longemer étaient sur place, accompagnés d'un maître-chien de la gendarmerie, ainsi que les pompiers de Gérardmer et de Munster. Des accompagnateurs en moyenne montagne de la Schlucht ont également apporté leurs services. Le randonneur, victime d'un léger traumatisme facial, est indemne. En légère hypothermie, il a été hélitreuillé par l'hélicoptère de la protection civile de Strasbourg, puis évacué vers l'hôpital Pasteur à Colmar par le VSAB de Munster.

7 février 2003

Les risques spécifiques à quelques activités sportives

Être conscient de l'existence des risques est un pas franchi vers la sécurité.

Il faut réfléchir avant d'agir et mettre en application les principaux conseils de base qui sont donnés pour quelques-unes de ces disciplines sportives.

Le ski de piste

Risques

Une mauvaise condition physique est à l'origine de la plupart des accidents entraînant des fractures aux jambes, aux genoux, aux hanches... Les risques d'accident proviennent également d'un équipement inadapte, de fixations mal réglées (trop lâches, elles diminuent le contrôle des skis), de collisions entre skieurs, de la mauvaise appréciation des difficultés, de l'état d'une piste ou de son degré de fréquentation, ou encore d'un niveau technique insuffisant du skieur, qu'il pratique le ski alpin, le surf ou le monoski.

Conseils

Observer les consignes de sécurité des stations, et en particulier respecter les horaires d'ouverture et de fermeture des pistes ; observer les "10 règles de conduite pour tous les usagers des pistes" ; ne pas laisser les enfants skier seuls et les protéger par le port d'un casque. Attention aussi dans les Vosges : le faible enneigement de ces dernières années fait affleurer racines, branchages ou rochers.

Le ski hors-piste

Risques

Les risques proviennent des dangers principaux du hors-piste (peu de chose dans les Vosges, l'environnement risque autant !), de la difficulté d'évacuer un blessé éventuel, et des obstacles inconnus (terrains accidentés et non sécurisés).

Conseils

La technique doit être supérieure à celle suffisante pour le ski de piste. Il faut avoir une bonne connaissance de la montagne et s'informer sur l'état de la neige, la prévision météorologique et le risque d'avalanche. Skier à plusieurs mais espacés.

Le ski de randonnée nordique, le ski-alpinisme et la raquette

Risques

Ces activités rencontrent tous les risques liés aux conditions atmosphériques et au terrain en montagne. Le risque d'avalanche ne doit pas être négligé, même dans les Vosges.

Conseils

Ce sont des sports assez rudes qui, outre une maîtrise technique suffisante, exigent une parfaite condition physique, un bon équipement et la capacité à évoluer en autonomie.

Il est particulièrement important d'avoir de bonnes connaissances de base du milieu montagnard enneigé et de bien connaître les prévisions météorologiques ainsi que l'évolution de l'état de la neige.

La randonnée pédestre

Elle présente d'autant plus de risques qu'elle est d'un abord facile et qu'elle attire un très grand nombre de pratiquants n'ayant qu'une connaissance limitée de la montagne.

Risques

Les randonneurs peuvent s'égarer, surtout par temps de brouillard, de pluie ou de neige. Ils peuvent glisser sur les névés, notamment en début de saison, sur les pentes herbeuses ou les barres rocheuses, ou encore se faire entorses ou fractures, même sur un terrain peu accidenté. Ces dernières sont le plus souvent dues à un équipement insuffisant.

Conseils

Respecter un certain nombre de consignes élémentaires :

avoir un équipement adapté, surtout pour les chaussures ;

prévoir l'arrivée soudaine du mauvais temps et avoir dans le sac des vêtements chauds et des provisions ;

suivre les sentiers balisés, éviter les raccourcis douteux qui dégradent la montagne, et respecter la nature.

Avoir un handicap,
c'est



Aider la recherche
médicale, c'est



www.vosges-rando.net

Lutter contre le **handicap** : un objectif essentiel pour notre site

Alain, le webmaster, est atteint de sclérose en plaques **et vous propose de vous associer à sa lutte** : il a créé des **tee-shirts exclusifs** et **une boutique dont tous les bénéfices (5 € par tee-shirt) sont versés à deux associations qui luttent contre la sclérose en plaques**. La boutique présente également un **rayon librairie** qui présente des livres sur les Vosges et les cartes IGN-Club Vosgien.



**Participez à notre action :
rendez-vous sur **notre site** !**

A travers les forêts et les montagnes des Vosges

www.vosges-rando.net

Une passion..

Deux amoureux des Vosges : Alain, le père, et Jacques, le fils, vous proposent leurs souvenirs de randonnées à travers les merveilles de notre montagne, et vous invitent à les découvrir vous-mêmes...

Alain (59 ans) :

dans ma jeunesse, j'ai sillonné à pied le massif vosgien du nord au sud ; maintenant atteint de sclérose en plaques, je reviens partout où je peux encore accéder avec mon scooter (électrique et non polluant !), rêver devant les paysages et dans l'écho de ma mémoire... J'ai notamment parcouru les trois grands sentiers de randonnée du Club Vosgien (rectangles rouge, bleu, jaune). Ce sont mes souvenirs du "**rectangle rouge**" que vous pourrez lire dans ce site, et qui vous donneront peut-être envie de vous y lancer à votre tour, comme j'ai la joie d'y avoir entraîné Jacques...

Jacques (23 ans) :

je suis "tombé dans la marmite quand j'étais petit" : très tôt, mes parents m'ont emmené faire de petites promenades d'abord, des excursions plus longues ensuite, faire des découvertes toujours renouvelées : châteaux, rochers, panoramas, lacs, légendes... Et le virus m'a pris : parfois encore en famille mais aussi seul ou avec des copains, je me retrouve avec joie dans les Vosges...

Vous trouverez encore sur notre site :

Nos souvenirs de rando à travers les Vosges...

Des textes et des photos pour rêver...

Une lettre d'informations mensuelle...

Des propositions d'itinéraires à travers les Vosges...

Un service gratuit d'itinéraires "à la carte"...

Chaque semaine une énigme à résoudre...

La "petite encyclopédie" d'Alsace...

Des quizz pour tester vos connaissances...

Une collection de fonds d'écran à télécharger...

Des cartes électroniques à envoyer à vos amis...

Des conseils pour préparer une randonnée...

Des informations sur les fermes auberges, la météo régionale...

Des sondages, nos coups de cœur...

Des services, des liens...



Abonnez-vous à la lettre d'informations

Bienvenue sur notre site !

www.vosges-rando.net