

Frouzins Montagne

Randonnée Initiation Orientation interclub

En Barrouse le Dimanche 11 octobre 2009

Présents :

Jean, Nolwenn et Nicolas (club de Muret), Guillaume, Vincent, Hervé, Chris, Stéphane, Dimitri, Saima, Sébastien et moi Nicolas.

Lieu : Mont-de-Galié (carte IGN 1847 OT, Top 25, St-Bertrand-de-Comminges)

Horaires : départ de Frouzins à 7h, retour à 19h.

Météo : couvert mais sans pluie

1/ notions d'orientation

Repères naturels (cours d'eau, cols, sommets, ...)

Repères artificiels (maisons, croix, chemin, ...)

Directions Nord – Sud – Est – Ouest

Courbes de niveau :

- Intersection de plans horizontaux et du relief
- Distance entre 2 courbes = 10 m sur une carte 1/25 000
- Un chemin plat est parallèle aux courbes de niveau
- La ligne de plus grande pente est perpendiculaire aux lignes de niveau

Degrés et temps :

- $24h = 360^\circ \Rightarrow 1h = 15^\circ$ ($6h = 90^\circ$) ou 4 minutes = 1°

Soleil :

- Attention au décalage horaire avec le soleil. 2h le jour de l'initiation.
- A midi, il est sur le Méridien de Greenwich
- A 12h au soleil, le soleil indique le Sud
- A 6h (90° avant), le soleil indique l'Est
- A 18h (90° après), le soleil indique l'Ouest
- Le méridien de Greenwich passe près de Tarbes, au col de la cascade de Gavarnie.

Fuseau horaire :

- 1 fuseau = $1h = 15^\circ$

2/ Appréciation du relief

Rando sans carte :

- Prise de notes sur les différents éléments visibles sur le chemin : route, calvaire, cimetière, église, croisement de routes/chemins, fourches de chemins, virages, chemin avec pente ascendante/descendante, position de l'aval et de l'amont, col, longueur de chemin, directions des chemins, tracé des chemins par rapport aux courbes de niveau (ça monte/descend beaucoup, peu, ou pas du tout), déblais (creusé donc vers l'amont), remblais (rajouté donc vers l'aval), crête, arête (crête aiguisée), cuvette, doline (cuvette en zone calcaire),
- Echelle d'une carte au 1/25 000 : 1cm sur la carte = 250 m en réalité (ou 1 mm = 25 m)
- Rapport temps / distance (très subjectif) : compter 15 min pour 1 km (sur du plat)
- Flanc de montagne : un flanc exposé Sud est un flanc qui regarde le Sud.
- Nom des versants (toponymie) :

	Pyrénées	Alpes
Nord	Ombrée	Ubac
Sud	Soulan	Adret

Cuvette ou sommet ?

- Une cuvette/doline est indiquée par une petite flèche. Localement, on connaît donc le point le plus bas.

Attention :

- à la végétation changeante
- aux chemins : signalés ou pas sur les cartes, nouveaux ou plus visibles
- aux constructions : petits rectangles noirs sur la carte mais qui peuvent avoir disparu sur le terrain
- aux délimitations communales (forêts domaniales, ...) et marquages locaux

3/Analyse de carte et Stratégie de chemin

- Refuge St Martin -> Pas de l'âne -> Carré noir bord de chemin -> sommet 902 m -> Palomères -> Gès de Tridos -> Caubé -> Pas de l'âne -> Plamajou -> Refuge St Martin
=> déterminer les mains courantes pour atteindre les différents points sans l'aide de la carte.
- A la montée, utiliser la ligne de plus grande pente car sûr d'arriver au sommet
- A la montée, préférer suivre les crêtes.
- A la descente, utiliser le talveg (fond de vallon) car sûr d'arriver au plus bas
- Crête ou talveg ?
 - Elles sont indiquées par des chevrons
 - Chevrons vers l'aval = crête
 - Chevrons vers l'amont = talveg
- Erreur volontaire : face à une zone sans repère fiable, prendre volontairement une direction décalée afin de viser un élément évident qui sert de ligne d'arrêt (chemin, talveg, crête, ...). Se fixer également une butée (altitude) en cas d'absence de l'élément évident (chemin disparu)
- Boussole :
 1. 1 socle, 1 partie mobile, 1 flèche
 2. Déterminer la direction à suivre avec la carte
 3. Positionner le curseur mobile dans le sens de la boussole
 4. Tourner la boussole afin de mettre la flèche magnétique entre les marques fluo
 5. Suivre le sens de la boussole
 - Viser un objet fixe, y aller, reprendre le cap, viser un objet fixe, ...
 - OU viser un objet fixe, envoyer une personne, la guider, la rejoindre, viser, ...
 - OU, en groupe et en cas de brouillard, espacer les personnes de 10/15m et suivre une seule et même personne dans la direction qu'elle donne afin d'atteindre un point bien précis (refuge, ...)
- Attention : de nature, sans repère, l'être humain ne marche pas droit et a tendance à tourner et à monter => vérifier souvent avec boussole et altimètre si les données à suivre sont maintenues.

4/ Librairie :

S'orienter en montagne – édition 2008 chez Edisud, bouquin de Jean