

L'ASCENSION DU MONT BLANC EST AFFAIRE D'ALPINISTE

1

NON, LE MONT BLANC CE N'EST PAS FACILE !



Toit de l'Europe,

le Mont Blanc catalyse bien des envies d'inaccessible. Le seuil critique de surfréquentation est atteint, avec ce que cela suppose d'excès en tous genres. Il devient nécessaire de redonner à l'ascension du Mont Blanc sa vraie valeur d'acte d'alpinisme par la conscience de l'épreuve et le respect de la splendeur du lieu, magique et grandiose.

Le Mont Blanc, un objet de consommation ?

Considéré comme un produit de consommation à faire entrer dans son palmarès personnel, le Mont Blanc est bien souvent présenté, à grand renfort de belles images, comme une course idyllique. À tort. Même si, depuis la vallée, il semble tellement accessible.

Le Mont Blanc à tout prix ?

Une ascension de ce type a un prix : celui à payer au respect de la montagne, de l'alpinisme, du montagnard, de l'effort, des règles élémentaires de sécurité...

Le Mont Blanc, une récompense !

On ne commence pas sa carrière d'alpiniste par le Mont Blanc. L'apprentissage de la montagne commence ailleurs sur des parcours progressifs, dans des courses tout aussi belles et éprouvantes. Le Mont Blanc devient alors la consécration d'une passion, non l'exploit inutile, à la limite de l'irrespect.

Des chiffres révélateurs

Surfréquentation

300 à 400 départs chaque jour en été.

Risques

120 interventions du P.G.H.M. en 2006 dont 80 % pour épuisement (mauvaise préparation physique, manque d'acclimatation).

Préparation de course

Plus de 30 % des alpinistes de retour au refuge présentent des blessures, (gelures superficielles du visage, blessures par crampons, troubles liés à l'altitude...).

Appréciation de la difficulté

Plus de 50 % de réussite en ayant recours à un professionnel (contre 33 % sans).



La volonté des communes du site, associées aux socio-professionnels de la montagne, vise à responsabiliser par une information rigoureuse et une prévention efficace. Par le rappel des conditions de l'ascension, des règles et usages à adopter, ce document concrétise une démarche consensuelle d'information et de sensibilisation.

OBJECTIF :
**PRÉSERVER
LA LIBERTÉ
D'ACCÈS À
LA MONTAGNE
ET ÉVITER
LA MISE
EN PLACE
D'UNE
RÉGLEMENTATION
RESTRICTIVE.**



LES EFFETS DE LA SURFRÉQUENTATION

Refuges débordés

- Faute de s'être renseigné avant son départ sur les places disponibles dans les refuges, l'alpiniste imprévoyant se verra contraint de coucher dehors ; l'exiguïté du lieu s'accommode mal, sur le plan de la sécurité, de la surcharge.

Pollution du site et des lieux de bivouac

- Trop de déchets sont encore abandonnés sur place et portent gravement atteinte à la protection du patrimoine.

Une désinformation

Les risques objectifs : avalanches, chutes de pierres, chutes de séracs, intempéries sont sous-estimés. À 4 810 mètres, la moindre faiblesse peut être fatale et on ne saurait pécher par ignorance ou par inconscience. Un équipement mal maîtrisé, des conseils techniques ou météo négligés, une méconnaissance du terrain peuvent avoir des conséquences dramatiques. (8 morts au Mont Blanc en 2001).



À 4810 m

nous nous trouvons en haute montagne ; presque "un 5 000" et ce n'est pas anodin.

Si l'ascension du Mont Blanc se révèle sans problème par beau temps, elle peut devenir très pénible par grand vent et très inquiétante par brouillard et dans la tourmente. Une accumulation de risques liés à l'altitude, à la météo changeante, au froid, à la fatigue. L'enchaînement est vite infernal...

ALTITUDE ET MAM

4 • À 4810 m, l'oxygène est plus rare d'où la nécessité pour l'organisme de s'adapter à ce manque. 79 % des personnes interrogées au retour de l'ascension du Mont Blanc ont souffert du MAM : le Mal Aigu des Montagnes. Il s'agit d'un ensemble de symptômes dus à une mauvaise acclimatation à la haute altitude. Ils surviennent dans un délai de 4 à 8 heures après arrivée au delà de 3500 m. Maux de tête, insomnie, essoufflement, perte d'appétit, nausées, vomissements, fatigue avec dégradation du comportement physique.

• Une seule prévention : l'acclimatation par des séjours progressifs dans les refuges de haute altitude (3 nuits au dessus de 2500m sont souvent nécessaires).

• Ces manifestations persistent et sont plus ou moins invalidantes, diminuant la capacité physique de l'alpiniste à poursuivre la course. Elles ne cèdent pas aux médicaments courantes.

• Certains troubles peuvent être gravissimes comme l'oedème du poumon, voire l'oedème cérébral de haute altitude. Chaque année, ils sont la cause d'évacuations en urgence. Le MAM n'épargne personne, pas même le guide non acclimaté en début de saison.

VARIATIONS RAPIDES DES CONDITIONS CLIMATIQUES ET LES RISQUES

• En haute altitude, la météo est instable et évolue rapidement entraînant des modifications climatiques (neige, brouillard) et des conditions de progression (glace, givre).

• La formation nuageuse est extrêmement rapide : qui ne connaît le fameux lenticulaire au sommet (l'âne) et sa promesse d'intempéries.

• Orage et foudre, brouillard et manque de visibilité, mur de foehn, vent et rafales déstabilisantes (100 km/h au sommet) mettent en péril la progression. Il s'ensuit une chute brutale de la température.

INTENSIFICATION DU FROID

- La baisse de la température est de l'ordre de 6 à 7 degrés tous les 1000 m.

- Intensification du froid par les vents violents d'altitude. Les forts courants d'air liés au relief ont un pouvoir de refroidissement considérable (effets de Windchill): au sommet du Mont Blanc une température de -10° sans vent tombe à -30° avec un vent de 30 à 35 km/h.

Si le vent atteint 60 km/h, la température peut descendre à -50° . Il faut impérativement renoncer.

- En temps normal, un équipement vestimentaire adapté, protégeant du vent tout en favorisant l'élimination de la sueur suffira à pallier aux effets du froid. Cependant, en cas de ralentissement de la progression (fatigue, dégradation de la météo, ou léger traumatisme...) l'hypothermie survient en l'espace de quelques heures. Elle se traduit par une pâleur, des frissons, une démarche hésitante, une difficulté à parler...

- Une ascension dans les conditions climatiques normales n'expose pas aux risques de gelures. Par mauvais temps, une protection insuffisante est cause de gelures superficielles au visage et aux extrémités (doigts et orteils), qui, au début, se traduit par une perte de sensibilité. Les gelures profondes avec baisse de la sensibilité des extrémités, puis brûlures, cloques, voire nécroses (destruction des tissus) se rencontrent dans les situations difficiles. D'où l'intérêt de ne pas les provoquer notamment par négligence. Eviter l'installation de gelures impose un bon équipement, une bonne hydratation et une bonne maîtrise de l'état de fatigue.

FATIGUE

En altitude, la dégradation physique est très rapide. Outre le manque d'acclimatation à la haute altitude et le froid, la longueur de la course est cause de fatigue.

Pour un sujet non entraîné, maintenir le capital énergétique par une allure lente et régulière est primordial. L'ascension nécessite une préparation physique acquise lors d'un entraînement foncier à une intensité faible à modéré.

La dégradation physique altère la lucidité, modifie les prises de décision et ralentit la capacité à dominer la difficulté.



Avant tout :

Adapter le bulletin météo général à la réalité du terrain.

- **S'appuyer sur l'interprétation des structures ou acteurs locaux**

(Météo-site, gardiens des refuges). Ils possèdent la connaissance du relief et à partir des conditions météo déduisent l'état du terrain.

- **L'adapter à ses capacités physiques.**

Des conditions difficiles accentuent la fatigue.

- **Ne pas affronter une dégradation météo :**

- **Nuages** : leur formation rapide n'est pas forcément annoncée.
- **Brouillard**, précipitations (neige même en été, grêle) et les risques associés : avalanche, manque de visibilité.
- **Orage** : c'est l'interruption immédiate de la course. Il se développe très vite, ne se voit pas ou ne s'entend pas, il naît sur place. Il s'agit de s'éloigner sans délai des sommets, crêtes ou arêtes en évitant la précipitation : ne pas négliger de s'assurer. L'orage est suivi d'un front froid avec aggravation des conditions.
- **Le vent** : violentes bourrasques provoquant instabilité et intensification du froid avec fatigue.

6

Sources info :

- **Météo-site** : Lecture spécifique du bulletin avec bulletin en anglais
- **Office de haute montagne (OHM)**
 - Informations générales et pratiques à consulter sur place : topos, cartographies, refuges...
 - Informations spécifiques sur la praticabilité de l'itinéraire, la mise à jour des conditions grâce à la restitution des renseignements par les alpinistes à l'issue de leur course (cahier de course sur place et sur site internet OHM).
 - Permanence du PGHM durant les après-midi de juillet et août

Maison de la Montagne, place de l'église Chamonix
Tél. 04 50 53 22 08 / www.ohm-chamonix.com

- **Bulletins météo** : www.chamonix.com
- **Bureaux des Guides** de la Vallée de Chamonix et du Valmontjoie : Point Météo (St-Gervais), affichage, informations et conseils.
- **PGHM Chamonix** : 04 50 53 16 89
- **Infosanté** : www.ffme.fr/medical

Préparer la course, c'est adapter son équipement, son organisme, son mental aux conditions exigées par l'ascension en haute altitude assimilable à un sport à risques. C'est jouer la sécurité...

Éviter la saturation des refuges :

- Réserver et surtout confirmer 3 jours avant de monter (délai météo).
 - Accepter d'adapter son jour en fonction de l'occupation. S'il n'y a pas de place, décaler le jour ou choisir une autre course.
 - Tête Rousse : 04 50 58 24 97
 - Goûter : 04 50 54 40 93
 - Cosmiques : 04 50 54 40 16
 - Grands-Mulets : 04 50 53 16 98
- L'abri Vallot sert uniquement en situation de difficulté.

Partir accompagné :

À l'OHM, le cahier des messages relève les demandes de compagnon de cordée.

Préparer l'itinéraire :

- Choisir son itinéraire en fonction de la difficulté et de ses capacités.
- Consulter topos et cartes.
- Connaître les principaux instruments d'orientation.
- Ne pas se fier aux traces des cordées précédentes, savoir être autonome.
- Acquérir l'expérience du terrain auprès des interlocuteurs : information sur l'état des itinéraires, conseils techniques, météo.

La préparation physique :

- Préparation de fond : 3 mois avant le départ.
- Préparation du système circulatoire, des muscles et ligaments en pratiquant des activités de type endurance (marche, vélo, footing). 8 à 12 heures de marche sont nécessaires.
- Préparation technique : Acquérir la technique pour ne pas gaspiller l'énergie en effort intense et gagner sur la fatigue :
 - L'évolution sur glacier, l'usage crampons/piolet.
 - L'encordement adapté au terrain.
 - Les pentes raides et enneigées.
 - L'acclimatation : Séjours en refuge au-dessus de 2 500 m, par paliers, sur 4 jours. (temps minimum pour prévenir le MAM).

La préparation du matériel : autonomie

- Équipement traditionnel déjà maîtrisé.
- Plusieurs couches de vêtements légers et coupe-vent ; matière favorisant la respiration et évitant la condensation. Rechange : tout matériel humide perd ses qualités isolantes
- Chaussures étanches adaptées à la haute montagne.
- Deux paires de gants adaptés à la température, avec rechange.
- Lunettes de glacier avec caches latéraux.
- Sac à déchets.



Règles et usage : Plus qu'un comportement, un réflexe.

Préserver l'harmonie de la cordée

- Adapter son rythme.
- Observer les signes de fatigue.
- Maîtriser la technique de l'assurance.
- Réussir ensemble, sans esprit de compétition.

Connaître et respecter les capacités de son organisme :

- Temps d'acclimatation et d'entraînement suffisant.
- Réussir grâce à l'effort dosé : Un bon marathonien ne vient pas forcément à bout du Mont Blanc.
- Différencier les troubles du MAM du coup de pompe passager.
- Savoir s'hydrater, s'alimenter en temps voulu. Privilégier la qualité : l'artificiel (énergétique) ne suffit pas pour parvenir au sommet.
- Adapter le vêtement à la température. Se préserver de l'humidité, éviter la transpiration.

Comportement avant la course :

- Vérification du matériel.
- Écoute des conseils météo et techniques des professionnels locaux.
- Informations sur les conditions de la course.

Comportement pendant la course :

- Éviter des situations qui font dépenser de l'énergie inutilement.
- Anticiper les risques objectifs : avalanches, chutes de pierres, glace... par une lecture professionnelle du terrain.
- Surveiller le temps : respecter les horaires.
- Être lucide face aux dangers du terrain et de l'homme.
- Interrompre l'ascension et redescendre immédiatement aux premiers signes sérieux du MAM.
- Limiter les effets de son passage : chute de pierres, stationnement dans les zones dangereuses.
- Rester attentif à l'évolution météo.

Le dépassement, un geste technique, pas une prouesse :

- Doubler ou croiser sans déranger les autres cordées.
- Être vigilant aux réactions des autres.

Une épreuve morale :

- Maîtriser l'effort.
- S'affranchir du danger afin d'éviter les réactions de panique.

8



Le réflexe s'acquiert seulement par une intense période d'apprentissage.

Si les risques et conditions de l'ascension dépassent la capacité et les compétences acquises, savoir renoncer devient source de vie.

Rendre la noblesse au temps :

- Prendre le temps d'apprendre ou de progresser : Repousser la date de l'ascension pour une acclimatation suffisante, l'envisager seulement lorsque la maîtrise des techniques et l'entraînement sont acquis.
- Face aux intempéries, à un état de fatigue avancée, interrompre l'ascension n'a pas d'importance : le Mont Blanc sera là encore demain.

Savoir renoncer

- Un geste de liberté et d'humilité devant la toute puissance de la montagne.

L'orgueil n'est pas de mise quand sa vie, celle de la cordée et des secouristes sont en jeu.

L'INTERVENTION DU PGHM

Uniquement en situation d'urgence :

Si sa vie ou celle d'autrui est menacée et que rien ne peut être fait pour y remédier.

Ne prévenir les secours qu'en dernier recours :

- Accident (chute, fracture, plaie ouverte, traumatisme important, malaise sérieux lié à l'altitude),
- Perdu et en difficulté, l'heure (ou les conditions) empêchant la progression,
- Dépassé par le climat ou la montagne (bloqué dans le mauvais temps, difficultés techniques trop importantes, risques objectifs).

Avant toute chose : pas de panique, pas de risques inutiles.

Les premiers gestes :

- Protéger la victime, bilan de son état et de la situation,
- Alerter (04 50 53 16 89 ou le 112)
message précis : lieu, altitude, point caractéristique, repères vestimentaires, nombre des victimes, nature des blessures, nom et numéro de portable.
- Secours : signalez visiblement la présence avec les bras en Y (YES)

À l'approche de l'hélicoptère, rester immobile en attendant l'arrêt complet de l'appareil et le débarquement des secouristes. **Rester confiant et se protéger.**



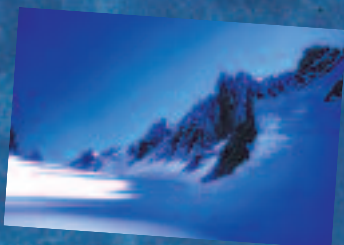
Pourquoi ne pas profiter pleinement de la richesse du massif du Mont Blanc, de la grandeur du site pour vivre la Montagne. L'ascension du Mont Blanc n'est qu'un instant privilégié de bonheur à partager sur ce grand espace.

SENSIBILISATION, INFORMATION,

C'est ensemble que les élus des communes de Chamonix, Saint-Gervais, tous les guides, gardiens de refuge, le Club alpin français, agents de la gendarmerie et de la sécurité en haute montagne s'engagent contre les effets d'une surfréquentation non maîtrisée sur un des sites les plus prestigieux d'Europe.

10 **LE MONT BLANC, ESPACE DE LIBERTÉ A PRESERVER.**

Il s'agit là d'une démarche nouvelle qui est lancée : les élus s'associent aux socio-professionnels dans leur action pour la sécurité et la pratique de sport à risque.



PÉDAGOGIE

C'est un véritable enseignement de la prise de risque assumée en toute connaissance et en pleine conscience.

RESPONSABILITÉ

Pour que la responsabilité et la conscience individuelles remplacent la réglementation et le risque d'interdit.



AVEC LE SOUTIEN :

