

FICHE N° 12

Vous, un randonneur aguerri : connaissez-vous ces 7 mots du jargon des montagnards ?



L'appel des montagnes est irrésistible, surtout lorsque l'été s'installe et que l'envie de se dégourdir les jambes se fait sentir.

Les Pyrénées, avec leurs paysages majestueux et leurs sentiers variés, représentent un terrain de jeu idéal pour tous les amateurs de randonnée.

Que vous soyez débutant ou expérimenté, il est crucial de bien préparer votre expédition.

Voici quelques notions clés et conseils pratiques pour profiter pleinement de cette expérience unique.

1/ « Quel D+ ? »

Une petite facilité pour se mettre en jambes !

Lorsqu'on parle de randonnée en montagne, il ne s'agit pas seulement de parcourir des kilomètres.

Le dénivelé joue un rôle essentiel et influe directement sur la difficulté et la durée de votre parcours. Il désigne la différence d'altitude entre le point le plus bas et le point le plus haut d'un itinéraire.

Pour un marcheur moyen, comptez environ **300 mètres de dénivelé par heure**.

Un dénivelé important peut allonger considérablement le temps de marche et augmenter la difficulté.

C'est pourquoi il est conseillé aux débutants de ne pas se lancer dans des randonnées avec un dénivelé trop élevé dès le départ.

Chaque topo-guide mentionne généralement le dénivelé, ce qui permet d'adapter votre itinéraire en fonction de vos capacités physiques.

Gardez à l'esprit qu'un bon échauffement avant de commencer et des pauses régulières pendant la montée peuvent aider à gérer l'effort.

Munissez-vous également de bâtons de marche pour vous assister dans les pentes raides et éviter les faux-pas.

2/ Vous avez croisé des névés ?

Vous pouvez croiser des névés lors de vos randonnées ; ces plaques de neige persistantes peuvent embellir le paysage mais aussi représenter des pièges potentiels. Ils sont souvent gelés tôt le matin, rendant la traversée plus délicate et risquée.

Pour passer un névé en toute sécurité, avancez prudemment, pied après pied, et évitez ceux situés près des ruisseaux ou sur des pentes très inclinées. Les bâtons de marche apportent une stabilité supplémentaire et réduisent le risque de chutes.

Profiter des névés sans danger

Si la descente sur un névé peut être amusante grâce à des glissades contrôlées, n'oubliez pas que la vigilance reste primordiale. Analysez toujours la situation avant de vous engager et préférez des passages moins risqués.

3/ Connaissez-vous les gaves ?

Un « gave » est un terme géographique utilisé dans les Pyrénées pour désigner **un cours d'eau de montagne**.

Ce mot vient du gascon « gabe », qui signifie « torrent ».

Il s'applique aux rivières rapides et turbulentes, principalement situées dans les Pyrénées-Atlantiques et les Hautes-Pyrénées.

Ces cours d'eau sont alimentés par la fonte des neiges et les glaciers en altitude. Les plus connus sont le Gave de Pau, le Gave d'Oloron et le Gave d'Aspe.

Dans d'autres parties des montagnes, on utilise plutôt les termes « torrent » ou « ruisseau » pour décrire des cours d'eau similaires.

4/ Vous ferez bien un tour au port ?

« Euh, non, je n'ai pas de bateau ! »

Perdu ! Dans les Pyrénées, le terme « port » ne se réfère pas à un port maritime, mais à **un col de montagne**. C'est un passage naturel entre deux sommets, souvent utilisé par les randonneurs et les bergers pour traverser les chaînes de montagnes.

Ces cols, ou ports, sont des points stratégiques pour passer d'une vallée à une autre, et offrent souvent des vues spectaculaires sur les paysages environnants.

Un exemple bien connu est le Port de Balès, emprunté lors du Tour de France.

Les cols en forme de V sont appelés « hourquettes », un autre terme spécifique aux Pyrénées, comme la Hourquette d'Ancizan, réputée pour ses panoramas et son accessibilité.

5/ Isard en vue !

L'isard est sans doute l'animal emblématique des Pyrénées.

Souvent confondu avec le chamois, cet agile cervidé vit exclusivement dans ces montagnes et préfère les terrains escarpés où il peut facilement circuler grâce à ses pieds sûrs.

Le voir en pleine nature est une véritable récompense pour de nombreux randonneurs. Plus petit que son cousin le chamois, l'isard mesure environ 70 à 75 cm de hauteur au garrot et possède un goût prononcé pour les sommets et crêtes rocheuses.

Vous aurez plus de chances de l'observer dans les parcs régionaux ou les réserves naturelles où ils se déplacent en groupes.

La randonnée en montagne offre une multitude d'expériences enrichissantes, mais elle nécessite une préparation adéquate.

Connaître les spécificités du dénivelé, apprendre à gérer les névés, découvrir les refuges et rencontrer l'isard vous permettra de profiter pleinement de chaque instant passé en altitude.

6/ Les cairns, ça vous parle ?

Vous en avez certainement déjà aperçu sans savoir que ç'avait un nom. Grosso modo, il s'agit d'un tas de pierres qui a autre vocation que de faire joli !

7/ Alors, vous êtes allé au cirque ?

« Euh non, juste en montagnes ».

Laissez tomber les clowns, on parle là de ces grandes formations de pierres naturelles qui forment des amphithéâtres circulaires.

Parmi les plus connus en France :

- 1- Sentier d'interprétation : pour les petits (et les grands) curieux
- 2- Boucle du Frenalay : un circuit rafraîchissant
- 3- Boucle de Giffrenant : fond de la Combe, Bout du Monde et abbaye de Sixt
- 4- Randonnée du Bout du Monde : un panorama exceptionnel du monde vivant du cirque du Fer-à-Cheval
- 5- Randonnée du Boret et de la Vogelle : échappée sportive dans le cirque du Fer-à-Cheval

En suivant ces conseils, votre prochaine aventure montagnarde sera non seulement agréable mais aussi sécurisée.

Article tiré et adapté du site : Mapetiterando.fr