

Scout Montagne

Marche en Montagne :

La marche en montagne est bien plus exténuante que la marche en pleine. Il faut faire attention à bien s'hydrater régulièrement et à bien respecter les règles de marches en monté et de sécurité. Ainsi, on ne lance rien en montagne, que ce soit des cailloux ou des branches ou quoi que ce soit, il y a des gens en-dessous de vous. Ensuite, il faut faire attention à ne pas s'arrêter dans une montée mais sur un espace plat et de ne pas s'asseoir avant d'être arrivé sous peine de ne pas arriver à repartir, bien que les habitués peuvent n'en avoir aucun mal, ce n'est pas le cas de tous.

Bien faire attention à l'hypothermie (voir secourisme) et au mal des montagnes.

Le mal des montagnes est un seuil, différent pour chacun, où le corps « manque » d'oxygène, il lui faut un temps d'adaptation. Bien qu'un marcheur ayant le mal des montagnes puisse continuer à grimper, il est impératif pour ceux qui débute ou ceux qui ont des problèmes de respiration de faire une pause et de reprendre de l'énergie, il est aussi conseiller de manger un petit quelque chose. Le mal des montagnes se caractérise souvent par une gros coup de mou assez rapide et une potentiel difficulté de respiration mais l'effet du mal des montagnes est assez variable d'une personne à une autre tant en symptôme qu'en force. Cela ne veut toutefois pas dire qu'un coup de fatigue est le mal des montagnes. Le mal des montagnes arrive pour les seuils les plus bas entre 1500 et 2000 mètres d'altitude.

Camper en Montagne :

Si il est important de bien se changer avant de dormir lors de campement normal, en montagne cela devient primordial. Des vêtements et, surtout, des chaussettes sèches sont obligatoires. Il est fortement conseillé de mettre un bonnet couvrant les oreilles pour avoir moins froid la nuit.

Duvet ayant limite confort -5°C et tapis de sol **obligatoire**. On peut mettre une couverture de survie ou un plaid sur ou sous le tapis de sol pour mieux s'isoler du sol.

Enfin, il est très fortement conseillé de peu s'habiller dans son duvet, le risque étant de s'isoler de son duvet et d'avoir plus froid que sans les épaisseurs. Pour éviter que les chaussures gèlent, il est fortement conseillé de mettre du Papier Journal dans les chaussures et de les rentrer dans la tente.

Isolation de la tente en Hiver :

Pour isoler une tente en hiver, il faut dans un premier temps mettre une couverture de survie et sur cette couverture de survie des branches de sapin en quantité suffisante pour qu'il n'y ait pas de trous, privilégier les épinettes, ce sont elles qui isolent. Faire ceci sur la totalité de la surface de la tente. Puis monter la tente sur la couche de sapin.

Abri Jurassien :

Creuser dans la neige environ 1 mètre, 1 mètre10 de profondeur et d'une surface 1m80 en largeur et en longueur prévoir 1m par personne plus 20 cm pour chacun des deux murs (écart mur dormeur). Ensuite, revêtir le sol de branches de sapin de la même façon que pour la tente. Mettre des trois perches dans la longueur et dessus mettre une bâche tendue et légèrement en pente pour qu'elle puisse évacuer la neige.

Bien penser à l'ouverture qui se fait par le dessous et à la poche de froid. Ne pas creuser jusqu'à la terre.

Estimer une altitude :

Les Montagnes sont divisées en plusieurs étages où la température n'est pas la même que les autres à cause de l'altitude. En moyenne, on perd 1 degré tout les 150 mètres.

Il y a 5 étages. L'étage collinéen, jusqu'à 400 mètres d'altitude, où l'on trouve du chêne et du châtaignier. L'étage montagnard, de 400 à 1200 mètres d'altitude, où l'on trouve du hêtre et du sapin. Vient ensuite l'étage subalpin, de 1200 à 1900 mètre d'altitude, où pousse du pin à crochets.

Puis il y a l'étage alpin, de 1900 mètres à 2400, qui n'est autre que les alpages et pour finir, l'étage nival, à partir de 2400 mètres, où ne poussent que de très rare plante, de la mousse et du lichen.

Ainsi, en connaissant la flore des étages, on peut facilement estimer une altitude.