



Evasion: pratiquez la montagne en toute sécurité.



Le Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne d'Ariège vient d'ouvrir un **site Internet grand public** pour mieux renseigner les adeptes des activités de montagne. **Topos, fiches conseil sur l'alpinisme, le canyoning, et la randonnée, comment préparer une sortie, quel matériel emmener et quelles règles respecter... des infos plus qu'utiles pour éviter les mésaventures...** En voici une brève synthèse : Il serait injuste de dire que les **250 personnes secourues tous les ans dans le massif ariégeois** ont été imprudentes ou ont souffert d'un défaut d'équipements. Dans la majorité des cas, il n'y a pas à l'origine de l'accident une faute flagrante bien identifiée. Il s'agit bien souvent de la conjonction de divers facteurs qui peuvent paraître anodins... Ils méritent d'être rappelés :

La préparation : La pratique montagnarde, doit tout d'abord s'inscrire dans un projet personnel qui prend en considération son désir, ses capacités, ses partenaires. **La montagne sait être intransigeante** et neutraliser tous les espoirs chez ceux qui s'y aventurent avec légèreté. Toutes les disciplines, y compris la randonnée imposent un apprentissage graduel qui permet de mieux se connaître afin de se poser les bonnes questions. La première est essentielle : **L'objectif est il à notre portée ?** Des ajustements seront peut être nécessaires avant de partir. De même, au cours de la sortie, il peut s'avérer utile de se poser à nouveau ces questions parce que le temps change, parce que l'on a pris du retard, parce que l'on a un problème de matériel... **Il vous faudra parfois renoncer pour mieux revenir.**

Le matériel : La randonnée, l'escalade, l'alpinisme la descente de canyon imposent des **équipements adaptés**, mais il est fortement recommandé de **prévoir aussi quelques menus matériels pour faire face à des situations moins agréables**: trousse des premiers soins, couverture de survie, matériels d'orientation, lampe, couteau, sifflet, vêtement de pluie, nécessaire à feu... peuvent idéalement constituer un petit fond de sac salvateur. Un téléphone portable, peut parfois augmenter vos chances d'être rapidement secourus en cas de problème.

Les bonnes règles : Les règles de comportement en montagne sont issues du bon sens, elles sont immuables et leur inobservation est génératrice d'accidents. Aussi, convient-il de rappeler **les trois principales causes humaines d'accidents graves en Ariège : l'absence de délais, l'isolement, le défaut d'attention.**

Partir tôt en montagne permet en été d'éviter la forte chaleur et les orages de fin d'après midi. En toute période, cela permet de rentrer avant la nuit. Dans tous les cas, les secouristes disposent d'un créneau suffisant pour agir de jour. Les opérations nocturnes sont beaucoup plus complexes, aléatoires et longues. **Partir seul est fortement déconseillé et quand on part à plusieurs, on ne se sépare jamais.** Une personne isolée peut très vite se mettre en danger dans l'environnement montagnard. Sa localisation est bien souvent difficile. **La vigilance elle doit être maintenue jusqu'au retour au véhicule**, dans la mesure où une forte proportion d'accidents se produit en fin de sortie, la fatigue et la précipitation font oublier le danger.

Pour conclure on peut dire que **la montagne s'apprend.** Sous des airs parfois débonnaires elle peut toujours receler quelques dangers. **Choisissez donc des projets à votre mesure, et vous pourrez ainsi les vivre pleinement.**

PGHM Ariège : 05.61.64.22.58 / www.pghm-ariège.com (par le Lieutenant Fauvet)

Altishop

L'Altibag 32



Fabriquée en **série limitée**, l'Altibag 32 offre la technicité de la marque Vaude pour un prix imbattable : **39.90€!!!**

Disponible dans votre Altishop et sur www.altissimo.fr

Le crash-pad SNAP



C'est le **couteau Suisse du crash-pad**, le seul pad pliable en 4 sur le marché offrant un **parfait compromis volume/surface** de

réception. **Pliable en 2 ou 4**, le **Quarter Pounder** peut s'utiliser en 2 parties séparées ou jointes pour faire un lit. Selon l'envie, on le porte sur le dos (plié en 4) ou en bandoulière (plié en 2). Et comme tous les crash-pads SNAP, il renferme **le fameux sandwich de mousse EVA + PU pour un amorti et une longévité au top.** Il est idéal pour les petites voitures...

Le RAVEN d'Edelrid

Destiné aux grimpeurs exigeants,



le chausson RAVEN est la performance à l'état pur. L'association

de la pointe asymétrique extrêmement rigide et d'un talon vert EDELRID puissant permet une répartition progressive des forces vers le gros orteil. Ceci apporte au RAVEN **une précision incroyable sur micro-réglettes, sur les talonnages ou lorsqu'il faut griffer la pointe.** Et grâce au système Slide-Rail vous pouvez passer du mode chausson velcro au mode ballerine.

Technique de grimpe : un passage de bloc en images...

L'équipe de St Martin décompose en images un passage de bloc...

- Secteur 10
- Cotation : 6c
- Prises : vertes

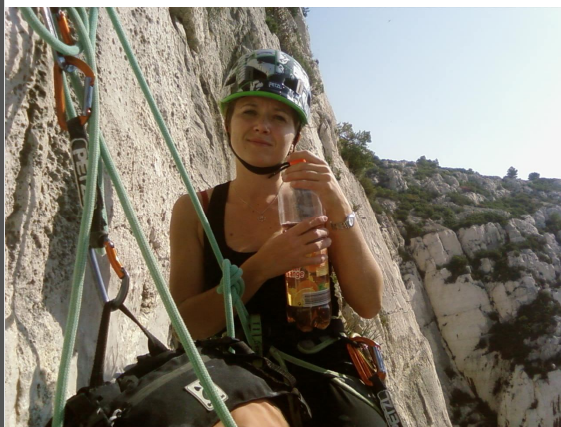


Retrouvez ces images et décryptez-les grâce à de précieuses astuces techniques sur www.altissimo-escalade.com
Dans l'espace « Actus : Apprenez à grimpez! » de la rubrique **Cours d'escalade**.



Retrouvez en temps réel toute l'actualité de votre réseau sur : www.altissimo-escalade.com

Alti-Zoom : le parcours de Mélanie SON



Elle a rejoint il y a peu la **team d'Avignon**. Grimpeuse et jeune maman, Mélanie Son nous raconte son parcours...

« Née à Marseille, de parents passionnés par la plongée, j'ai commencé à grimper à l'âge de 13 ans dans les Calanques. **L'escalade** est vite devenue **une passion et un mode de vie** pour moi.

J'ai commencé au lycée à participer à des compétitions, mais à l'époque j'étais plus attirée par la falaise et les voies dures ! **Vers l'âge de 20 ans, j'ai intégré l'équipe de France de bloc et me suis consacrée à l'entraînement et la compétition.** Cela m'a permis de **voyager** et de **faire des rencontres formidables** mais également d'**aller au bout de ma passion**. J'ai gagné quelques compétitions (vainqueur du master d'ARCO en 2004-2005, du master de la COLMIANE en 2003 et vice championne de France 2005-2006). Aujourd'hui jeune mariée et maman d'une petite fille, j'ai appris que **les plus beaux combats ne sont pas toujours ceux que l'on croit... »**

Retrouvez toute la team Altissimo et toutes les actus de votre réseau sur www.altissimo-escalade.com

EB On Ze Roc, encore une tournée ?

EB On Ze Roc c'est fini et c'est bien dommage parce qu'on a vécu un super week-end de grimpe sur Toulon. Le cocktail : 30 voies nouvelles, nouveau secteur bien aménagé, champions accessibles + T-shirts super classes, a très bien fonctionné pour séduire **plus de 100 participants de 7 à 77 ans**. Devant le succès de la première édition, **il se pourrait donc qu'il y en ait une seconde, l'année prochaine...**

Les portes ouvertes de la montagne et de l'escalade

Découvrez les sports de montagne dans le cadre du **Week-end Portes Ouvertes** organisé par la FFME les 5 et 6 juin prochains. Pour en savoir plus, rendez-vous samedi de 10h à 17h place de la Trinité à Toulouse autour du stand d'information FFME et d'un bloc d'initiation : **la Training Tower 3.1 Altissimo à découvrir absolument !!!**

Contact : www.crmp-ffme.fr / 05 62 27 07 66

Du nouveau dans votre réseau...

En mai fais ce qu'il te plaît et profite-en aussi pour faire découvrir gratuitement l'escalade à tes amis avec **LES JOURNEES PORTES OUVERTES ALTISSIMO :**

Le samedi 8 mai de 10h à 20h à **Toulouse-Montaudran** et **Toulouse Saint-Martin**, et de 14h à 19h à **Albi**, mais aussi **Le samedi 29 mai** de 10h à 20h à **Montpellier-Grabels** et **Montpellier-Odyseum** nos équipes seront à la disposition des visiteurs pour les initier dans la joie et la bonne humeur aux plaisirs de l'escalade en salle... **VENEZ NOMBREUX !**

Challenges, Tournois, apéros...

A vos agendas !

Le samedi **1er mai**, tournoi de **squash à Tarbes**, challenge **escalade le 4 juin à Montpellier Grabels**, tournoi de **Jorkyball le 17 juin à Tarbes** et pour finir... **apéro Départ en vacances le 30 juin à Toulouse Saint-Martin !**

Attention, sticker contagieux...

Ce sticker se répand comme une trainée de pof... **vous en voulez un?** Envoyez rapidement une enveloppe timbrée à **Escalade Mag qui L'OFFRE A TOUS SES LECTEURS** ce mois-ci...



Du nouveau sur vos murs...

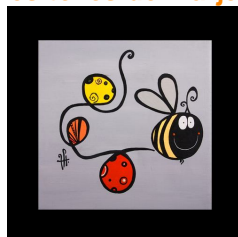
A tester sans faute sur les murs de Toulouse : à Saint Martin, le secteur de grimpe en tête "le toit" a été **complètement refait** (une quinzaine de voies du 6a au 8b). A Montaudran, **6 nouveaux Macro Volumes Colonnes** ont inspiré les ouvriers : de **nouvelles sensations** à découvrir !

Art'issimo : de l'Art sur les murs d'Altissimo...

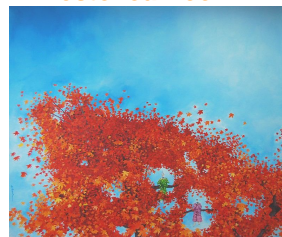
Des artistes à découvrir dans nos salles et sur le web avec Art'issimo sur www.altissimo-escalade.com

Faire du sport, se détendre... et découvrir des artistes : c'est ce que vous propose **Art'issimo, des expos dans nos salles et une galerie virtuelle sur www.altissimo-escalade.com** : tous les artistes qui exposent dans nos murs, toutes les infos sur nos expos salle par salle, et les annonces des vernissages à ne pas rater ! **Prochain évènement :**

les-toiles-de-marjo.fr



estelleair.com



fdolambi.com



Sabine Dinant



Mardi 4 mai à Montpellier Grabels, vernissage de l'exposition 'La diversité du vivant' présentée par François Dolambi.