



Le 25/11/19

La randonnée s'adapte à l'homme et non l'homme à la randonnée

La météo et les randonnées

Préambule

Pourquoi ce document ?

- les conditions météo évoluent d'année en année, pas forcément dans le bon sens
- les prévisions météo sont désormais consultables par commune et à toute heure par internet. Elles ont gagné en fiabilité, mais tenons compte des risques d'erreur (décalage possible d'heure arrivée du vent, de la pluie,...)
- les alertes météo, relativement récentes, sont à prendre en considération
- un maximum d'informations est diffusé par la FFRP mais il est difficile de tout lire et synthétiser
- certaines animatrices qui ont suivi des formations font remonter des recommandations

Les ennemis du randonneur :

D'un point de vue purement météorologique, le randonneur a deux ennemis qu'il souhaite absolument éviter : **l'orage** et la **sensation de froid**. Commence à s'ajouter **la forte chaleur**, surtout pour les organismes fragilisés

Bien sûr, il ne faut pas oublier de prêter attention **aux prévisions** :

- **de précipitations** : risque de surfaces glissantes, voire glissements de terrain sur certains terrains
- **de vent** : risque de chutes d'arbres, ou de vol d'objets en cas de fortes rafales
- **de brouillard** qui entraîne une visibilité réduite (terrains accidentés, difficulté à s'orienter)

1 Canicule ou forte chaleur

La canicule est un épisode de forte chaleur pendant plusieurs jours où la température extérieure sous abri ne descend jamais en dessous de 20°C au cours des 24 heures. Dans ces conditions, l'organisme ne peut pas récupérer la nuit et la fatigue est majorée par la déshydratation et le coup de chaleur est à craindre.

1.a-Pour les randos « classiques »

Sachez qu'en cas de chaleur ou de vague de froid, le corps humain utilise la mécanique de thermorégulation, dont le but est que le corps humain conserve une température constante (37°C). Pour ce qui est des vagues de chaud, ce phénomène commence à partir du moment où la température extérieure est de 27°C.

À partir de 27 - 30°C en extérieur :

Modifiez vos horaires de marche pour rentrer avant la grande chaleur de 14h00

Réduisez vitesse et dénivelé

Modifiez éventuellement l'itinéraire

Privilégiez l'ombre et les forêts.

À partir de 30°C en extérieur, envisagez d'annuler la rando surtout s'il y a de longs passages à découvert (soleil direct) que vous ne pouvez pas éviter.

Source : Rédaction MonGR - avec la participation de la commission médicale FFRandonnée - juillet 2018 – des extraits

1.b - Pour les Rando Santé®

Il est préférable d'annuler dès 27°C à l'ombre, à moins de pouvoir transformer votre sortie en visite des catacombes, caves ou centres commerciaux climatisés !

Source : Rédaction MonGR - avec la participation de la commission médicale FFRandonnée - juillet 2018 – des extraits

2- le risque d'orage

- **Se renseigner avant de randonner**, pas seulement en montagne, auprès de [MétéoFrance](#) ou du site [Keraunos](#).

- **Différer ou annuler un départ** en conséquence ou modifier l'itinéraire afin de fixer des refuges sûrs à distance régulière. Négliger cette élémentaire prudence fait courir un risque considérable : un foudroyé sur trois décède et les survivants ont fréquemment des séquelles, sous-estimées.

Source : Rédaction MonGR - Dr Sophie Duméry, membre de la commission médicale de la FFRandonnée – 2019

Rappels en cas d'orage

Quitter rapidement les endroits exposés : sommets, crêtes, cascades, abords des sources et réservoirs d'eau, entrées de grottes, pylônes, voies ferrées, ponts, viaducs. S'éloigner des parois rocheuses.

Eviter la proximité des plus grands arbres qui attirent la foudre.

Si l'orage est sur vous, ne courez pas (pas difficile en Rando Santé !), éloignez les objets métalliques (bâtons), éteignez et éloignez les téléphones (à mettre en tas, à l'écart). Ne restez pas groupés. Mettez-vous dans une position attirant moins la foudre (assis, jambes repliées, isolé du sol par son sac par exemple).

Source : Flash Randosanté® N°47 de 2017

Attention Un bâton de marche nordique à base de carbone attire davantage la foudre qu'un bâton classique

Source : Formation MN de Mai 2018

3- le vent

Actuellement (novembre 2019) les forêts sont fragilisées par les sécheresses successives et l'attaque des scolytes (a). D'où des risques manifestes de chute d'arbres ou chutes de branches.

Consultez les sites des mairies ou Communautés de Communes concernées par vos randos, pour savoir s'il y a un arrêté limitant l'accès aux forêts.

Respectez les arrêtés pris par les mairies. Evitez les parcours en forêt en cas de fort vent (permanent ou rafales.)

Evitez les zones d'abattage, pour les randos en semaine.

4- le grand froid

Le risque est plutôt limité sauf en altitude ou par grand vent. On évitera les risques de gelure !

IRE = indice de refroidissement éolien

Points de Référence de l'IRE

T air (°C) vent (km/h)	5°C	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
5 <i>Ru/Ru</i>	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67

(-27) = Risque de gelure lors d'une exposition prolongée.

(-35) = Gelures possibles en 10 - 15 minutes.

(-40) = Gelures possibles en moins de 10 minutes.

(-45) = Gelures possibles en quelques minutes.

(-60) = Gelures possibles en moins de 2 minutes.

Altitude en mètres	Température en Degrés Centigrades (°C)
0	15°
1 000	8°
2 000	2°
3 000	-4°
4 000	-11°
5 000	-17°

Source : mémento de formation animateur breveté

En conclusion :

La FFRP préconise « d'annuler les randonnées au programme de l'association en cas d'alerte météo orange aussi bien tempête que canicule ou inondation. Selon le terrain, l'animateur est juge : par ex. pas d'annulation en cas d'alerte inondation si on a aucun risque de rencontrer des terrains inondés sur le parcours ou des passages à gué problématiques. »

L'animateur doit pouvoir si besoin justifier sa décision de maintien de la randonnée, éventuellement adaptée : média consulté, horaire de consultation, information recueillie. Pour les randonnées en France, la référence est MétéoFrance.

(a) Site ONF 21/10/19 : La sécheresse de 2019 est inédite par le nombre d'essences impactées, comme [l'épicéa, le sapin, le pin sylvestre, le charme ou encore le hêtre](#). Mais aussi par son ampleur en terme de surfaces forestières touchées", analyse Rodolphe Pierrat, adjoint au directeur territorial [Grand Est](#) à l'ONF. Ces conditions climatiques extrêmes, auxquelles s'ajoute une virulente épidémie de scolytes, ont entraîné des **dépérissements inégaux dans les [forêts publiques du quart Nord-Est de la France](#)**. Une étude réalisée par l'ONF à l'échelle des territoires les plus touchés rend compte de l'ampleur des dégâts observés en août 2019. **218 305 hectares de forêts publiques** sont concernés par des mortalités liées à la sécheresse et aux scolytes, soit environ 20 fois la superficie de Paris.

Ce phénomène de dépérissements touche **l'ensemble de la forêt française**, et s'étend même de manière inédite **à tous les pays européens**. En forêt publique française, l'ONF, ses partenaires de la filière forêt-bois et du monde de la recherche, ont désormais la lourde tâche de remettre les forêts publiques sur pied.