

En randonnée, quels comportements adopter, quelles erreurs éviter ?

Médecin au comité départemental de la Corrèze de la Fédération française de randonnée, le docteur Jean-Pierre Laroche explique les bonnes pratiques à adopter par les promeneurs en cas d'orage.

Certains réflexes, insiste-il, sont absolument à éviter, sauf à se mettre réellement en danger lorsqu'un orage éclate et qu'on est en randonnée. « Par exemple, il faut bannir l'idée de se réfugier sous un arbre, ou encore éviter de courir », indique le médecin, qui constate une fréquentation accrue sur les chemins de randonnée.

Si les branchages peuvent apparaître comme un refuge, les arbres constituent pourtant une cible privilégiée des impacts de foudre : « Sous un arbre, c'est la pire des solutions. » Quant à prendre ses jambes à son cou, « cela augmente le potentiel entre les deux pieds et constitue un facteur pour attirer la foudre », poursuit-il. « Lorsqu'un orage éclate, il faut se faire le plus petit possible, s'accroupir en faisant le dos rond. En montagne, qui est un point haut, il faut se coucher et joindre ses pieds, toujours pour éviter de créer une différence de potentiel et garder les bras le long de son corps. L'idée est aussi de diminuer au maximum les distances avec le sol. »

En cas de présence sur un plan d'eau lorsqu'un orage survient, « il faut aussi s'allonger dans l'embarcation dans laquelle on se trouve ; pour les pêcheurs, il faut évidemment laisser de côté les cannes, ne pas les avoir en main ».

En cas d'accident, le docteur Laroche préconise de placer la



PRÉCAUTIONS. Rien ne sert de partir, il faut arriver à point.

PHOTO D'ILLUSTRATION FLORIAN SALESSE

victime qui aurait reçu la foudre en position latérale de sécurité (PLS) et la rassurer afin d'éviter de surajouter de la panique à une situation délicate. « Il ne faut pas lui donner à boire et le plus rapidement possible composer le 15 ou le 18. En cas de zone non couverte par les réseaux de téléphonie, certains numéros d'urgence passent : 112, 114. »

Mais, insiste le docteur Jean-Pierre Laroche, « le plus important reste de bien préparer son itinéraire, voir où se trouvent en cas de changement météorologique brutal les points plus bas rapidement accessibles, les points d'accès à éventuellement indiquer rapidement aux secours ». Avec comme conseil premier et souverain : « Prendre connaissance de la météo avant de partir et, en cas de risque orageux, remettre son projet de sortie à plus tard ! » ■