

Pour une sortie réussie

Président de l'Association suisse des accompagnateurs en montagne (ASAM), Cyrille Cantin, de Charmey, conduit en hiver des randonnées à raquettes à l'enseigne d'Attitude Oxygen. Ses priorités : la sécurité et le bien-être de ses clients.

A quoi doit-on veiller au moment d'une sortie à raquettes à neige ?

Cyrille Cantin : Il faut contrôler son matériel, qui doit être adapté à la course prévue. Les chaussures doivent être étanches et les raquettes en parfait état. Attention au vieux matériel qui n'a pas été utilisé durant plusieurs années. Il faut également préparer le parcours, qu'on imprimera et qu'on emportera en plus de la carte topographique du lieu (pour autant qu'on ait de bonnes notions d'orientation). Je conseille de rester sur les chemins balisés. Il faut toutefois savoir que les progressions hivernales ne peuvent pas être calquées sur les sentiers d'été du tourisme pédestre. Certaines pentes sont impraticables en hiver, notamment à cause du risque d'avalanche.

Quel matériel conseillez-vous d'emporter ?

De quoi s'habiller chaud, car on ne sait jamais ce qui peut arriver. Je ne pars jamais sans bonnet ni gants. Le grand danger en hiver, ce sont les pieds mouillés, à cause du risque de gelure. Il faut veiller à ce qu'ils ne soient pas comprimés par des chaussures ou des raquettes trop serrées. Et surtout ne jamais enfiler de chaussettes sèches par-dessus des chaussettes mouillées. J'ai toujours une paire de rechange dans le sac. Si quelqu'un ne sent plus ses pieds, il faut les mettre en contact direct avec la peau.

Et pour une sortie nocturne ?

La nuit, tous les dangers sont multipliés par deux. Chaque participant doit être équipé d'une lampe frontale. Comme les températures sont plus basses et qu'on est davantage habillé, il faut progresser plus lentement, afin d'éviter de transpirer. Les pauses doivent être plus fréquentes et moins longues. S'il y a du brouillard, mieux vaut renoncer à la course.

Si vous ne deviez donner qu'un seul conseil ?

Que ce soit de jour ou de nuit, il faut toujours anticiper : si une personne n'est pas en forme avant le départ, je lui conseille de ne pas partir. Et si quelqu'un tombe malade en route ou ne se sent pas bien, il faut faire demi-tour. Il faut être plus fort pour renoncer que pour aller au but.

Quels sont les avantages de faire appel à un accompagnateur en montagne ?

Vous n'avez pas besoin de réfléchir à l'organisation et à la sécurité. En cas de mauvais temps, nous proposons un plan B. Mais les accompagnateurs ne sont pas des guides ; ils créent le lien entre une région et des gens qui viennent la visiter. Nous parlons du patrimoine naturel (botanique, géologie, faune, etc.), de l'histoire, de l'organisation sociale, des contes et légendes... Personnellement, j'aime créer un espace-temps dans la journée. C'est comme un cahier de coloriage : c'est moi qui amène le dessin, et ce sont les clients qui y mettent les couleurs. **CCR**

**III CYRILLE CANTIN
ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE**

tél. 079 634 55 31, www.aoxy.ch

Tarifs : Fr. 300.- la demi-journée ou la soirée, Fr. 400.- la journée (max. 12 pers.)

L'heure d'hiver

LE GUIDE FRIBOURGEOIS DES LOISIRS 2014-2015