



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

Que faire pour éviter la foudre en randonnée ?

Extrait d'un article de François Jourjon



L'actualité récente ne fait que confirmer qu'il y a toujours danger quand un orage arrive. Bien qu'il n'y ait pas d'alerte sur Paris ce samedi 28 mai 2016, la foudre est tombée dans le parc Monceau faisant onze blessés dont plusieurs très graves. Pour se protéger, un groupe d'adultes et leurs enfants se sont réfugiés sous un arbre !

En France, on compte entre 100 et 200 blessés par la foudre chaque année, et entre 10 et 20 tués.

S'il y a bien un moment où **on se sent petit en randonnée**, c'est quand on se fait surprendre par un orage.

Cela vous est-il déjà arrivé ? Avez-vous couru ou paniqué comme beaucoup de personnes ? Connaissiez-vous les précautions à prendre ?

On entend tout et son contraire et il est difficile de faire la part des choses entre ce qui relève du mythe et ce qui relève de la « vérité scientifique ».

Tous les ans, des randonneurs sont frappés par la foudre. Inutile de rappeler que cela se traduit souvent par des brûlures graves, des arrêts cardiaques... ou même la mort. Les **foudroiements directs sont assez exceptionnels**, mais les **foudroiements indirects et leurs conséquences sont à prendre très au sérieux**.

Que faire pour ne pas se retrouver exposé à la foudre ?

Comme toujours, il vaut mieux prévenir que guérir. Alors, comment éviter de se retrouver à portée de la foudre ?

- **En se renseignant sur la météo avant de partir.** Vous pouvez le faire sur internet ou par téléphone. C'est un geste à toujours avoir avant de partir randonner. Si jamais les risques sont trop importants, restez chez-vous.
- **En partant tôt.** Les orages ont plus souvent lieu le soir, surtout en période estivale. Vous avez donc moins de chances d'être exposé à des orages si vous partez tôt et rentrez en début ou milieu d'après-midi. Mais attention, cela ne vous garantit pas de ne pas subir un orage à 10h du matin.
- **En levant la tête, en repérant les nuages menaçants et en suivant leur progression.** Même si vous n'êtes pas météorologue, rien ne vous empêche de surveiller le ciel. Faites-le régulièrement, car il est possible que seulement une demi-heure s'écoule entre un beau ciel bleu et un orage.
- **En anticipant.** S'il y a des risques d'orage, ne vous engagez pas dans une zone particulièrement exposée à la foudre (plateau, crête, sommet, etc.). Attendez que l'orage passe en restant dans une zone moins exposée (vallée, dépression, etc.), faites demi-tour ou adaptez votre itinéraire.
- **En prévoyant.** Si le temps est incertain, ayez toujours une solution de secours en tête et estimez le temps qu'il vous faut pour vous mettre à l'abri.
- **En sachant faire demi-tour.** On a toujours tendance à se dire : « peut-être que l'orage va passer à côté » et à repousser le moment où il faut faire chemin inverse. Il est difficile de se dire que l'on fait peut-être demi-tour pour rien, mais est-ce que le risque de se faire foudroyer vaut le coup de continuer ?
- **En observant les animaux.** observez ce qu'il y a autour de vous même si vous êtes en train de souffrir, la tête basse, dans une montée interminable.

Que faire une fois que l'on est à portée de la foudre ?

Même si la prévention est le **meilleur moyen d'éviter un accident lié à la foudre**, il peut arriver de se faire surprendre et de se retrouver dans un orage. Et dans ces cas-là, il vaut mieux savoir quoi faire ! Il n'y a pas d'endroit qui est complètement à l'abri de la foudre, mais certains sont plus à l'abri que d'autres.

Comment savoir si la foudre peut m'atteindre ?

Lorsque la **durée entre le moment où vous voyez un éclair et le moment où vous entendez le tonnerre** correspondant est **inférieure à 30 secondes**, l'orage est assez proche (moins de 10 km) et la **foudre peut vous atteindre**.

Dans ce cas, vous devez prendre les précautions suivantes :

- **Ne paniquez pas.** Beaucoup d'accidents arrivent à des randonneurs qui paniquent et se blessent en faisant quelque chose de peu réfléchi (pour rester poli).
- **Ne courez pas.** Il semblerait que la foudre puisse emprunter le courant d'air créé derrière vous,
- **Eloignez-vous des objets métalliques** car ils conduisent très bien l'électricité. Laissez vos objets métalliques (bâtons, sacs avec armature métallique, etc.) à environ 30 m de vous et gardez cette distance avec tout autre objet en métal (barrières, tuyaux, etc.). Si jamais vous entendez un objet métallique bourdonner, débarrassez-vous en et éloignez-vous de celui-ci **immédiatement**.
- **Eloignez-vous des points d'eau d'environ 100 m** pour les mêmes raisons que les objets métalliques.
- **Ne restez pas sur un point haut** comme une crête, un plateau, un sommet... car la foudre a plus de chance de « tomber » à ces endroits. Mettez-vous à l'abri dans une dépression, une vallée ou un point bas. Dans ce cas, faites attention de ne pas vous mettre dans un endroit qui pourrait être inondé rapidement.
- **Ne vous abritez pas sous un arbre isolé ou un abri ouvert isolé.** Si la foudre « tombe » sur l'arbre, c'est l'arbre qui va vous tomber dessus. De plus, la foudre a plus de chance de « tomber » sur un point haut. Un abri ouvert isolé ne vous protégera pas non plus de la foudre et aura tendance à l'attirer. Si vous êtes dans une forêt, éloignez-vous des plus grands arbres.
- **Ne vous abritez pas sous une face rocheuse.** Pour les mêmes raisons que l'arbre isolé, si la foudre tombe sur les rochers, ils risquent à leur tour de vous tomber dessus.
- **Ne restez pas près du vide ou de pentes raides.** Beaucoup d'accidents à cause de la foudre ne sont pas dus au foudroiement même, mais à une chute à la suite de celui-ci.
- **Ne vous abritez pas dans une petite grotte ou une petite cavité rocheuse.** Il semblerait que la foudre soit attirée par ce genre de « chemins ».
- **Si vous êtes en groupe, éloignez-vous les uns des autres** (environ 20-30 mètres). De cette manière, cela évite que plusieurs personnes ou que tout le groupe se fasse foudroyer par un seul éclair. Il est plus facile d'assister un blessé que plusieurs ! Et si tout le groupe se fait foudroyer, personne ne pourra assister personne...
- **Asseyez-vous en boule** (pieds serrés, bras autour des genoux, tête posée sur les genoux) **sur votre sac à dos**, un sac poubelle ou n'importe quel isolant sans que vos pieds ne touchent le sol. Au pire, vous pouvez essayer de trouver un isolant naturel (une large pierre ou autre). Le but est d'éviter que la foudre ne vous atteigne par conduction électrique si jamais elle « tombe » près de vous. Et, cela se fait très facilement quand le sol est trempé.
- **Si vous n'avez aucun isolant sur lequel vous asseoir, restez accroupi, les pieds serrés en contact le moins possible avec le sol et la tête posée sur les genoux.** De cette manière, vous avez plus de chances que la foudre ne vous atteigne pas et qu'elle épargne vos organes vitaux si jamais elle « tombe » proche de vous.

Conclusion

La prévention est vraiment le meilleur moyen de ne pas avoir un accident lié à la foudre en randonnée car les précautions à prendre une fois que vous y êtes exposé réduisent vos chances d'un accident, mais ne les éliminent pas totalement.