

The HOKA logo is positioned in the top right corner of the image. It features the brand name "HOKA" in a bold, white, sans-serif font, with a stylized white bird-like shape above the letter "O".

HOKA®

The UTMB logo is centered in the middle of the image. It consists of the letters "UTMB" in a large, white, bold, sans-serif font. The letter "M" is uniquely designed with three parallel white diagonal lines running through its center. A registered trademark symbol (®) is located to the right of the letter "B".

UTMB®

The text "CONSEILS PTL" is located below the UTMB logo. It is written in a white, bold, sans-serif font. A registered trademark symbol (®) is placed to the right of the word "PTL".

CONSEILS PTL®



NAVIGATION

Le « savoir naviguer » est un des éléments essentiels qui devrait vous permettre de boucler la Petite Trotte à Léon sans pertes de temps imputables à des hésitations, ou pire, à des erreurs d'itinéraire.

Si certains privilégiés pourront effectuer des reconnaissances qui leur faciliteront bien les choses, la grande majorité d'entre vous ira à la découverte (nous pensons ici à ceux qui n'ont pas l'expérience des Alpes et qui souvent viennent de loin, voire de très loin). C'est à eux que sont destinées ces lignes.

Différents outils vont être à votre disposition :

- Le GPS
- La carte
- La boussole et l'altimètre
- Le guide
- La balise

LE GPS

Il fait partie du matériel obligatoire et doit pouvoir accepter au moins 20 traces d'au moins 5000 points chacune. A moins de disposer d'un système de recharge par panneau solaire performant (mais y aura-t-il du soleil ?) ou encore de plusieurs batteries auxiliaires grande capacité, on évitera les appareils avec batteries rechargeables. Nous recommandons les GPS de la marque Garmin : Montana, Oregon, GPSMAP , possédant tous un altimètre barométrique et un compas 3D.

Il est utile mais non indispensable d'avoir les cartes correspondant au parcours téléchargées sur son GPS (voir www.garmin.com).

Si elles apportent souvent plus de confort, les cartes en vision directe sur l'écran du GPS peuvent même se révéler trompeuses en ne donnant qu'une vision réduite de la topographie. Elles ne sauraient en aucun cas remplacer les cartes sur support papier fournies par l'organisation en format A4 (ceux qui désireraient procéder à une étude approfondie du terrain n'hésiteront pas à acquérir les cartes l'Institut Géographique National pour la France, de l'Office Fédéral de Topographie pour la Suisse et de l'Escursionista pour l'Italie). Aujourd'hui de nombreux smartphones intègrent la fonction GPS, ceux qui souhaiteraient utiliser ce type de matériel prendront bien soin d'étudier les problèmes liés à l'intégration des fichiers GPX dans ce genre d'appareil. Dans tous les cas, la PTL® nécessite l'emploi d'un appareil spécifiquement conçu pour la randonnée et nous déconseillons fortement l'usage d'un smartphone.

Pour naviguer avec un GPS, le plus simple est d'utiliser la fonction « où aller ? » (sur les appareils Garmin) qui vous permet d'utiliser votre GPS d'une manière similaire à celui d'un GPS automobile.

Cela nécessite, au préalable, de charger sur votre appareil, dans le répertoire défini par le constructeur (voir la notice de votre appareil) les traces fournies par l'organisation (fichiers .gpx).

En accédant à la fonction « Où aller », l'appareil vous demande de sélectionner la trace désirée, qui s'affiche alors sur votre écran... à la condition que vous soyez bien positionnés à proximité immédiate de la trace. Si la trace n'apparaît pas, utilisez le zoom « - » pour agrandir la zone affichée jusqu'à ce que la trace s'affiche. L'échelle indiquée sur votre écran vous permet de juger à quelle distance vous vous trouvez de la trace.

A l'arrêt, il n'est pas toujours aisé de savoir où se diriger. Mais dès que vous progressez de quelques mètres, le curseur indiquant votre position se déplace sur l'écran du GPS et vous pouvez alors vous situer par rapport à la trace et savoir dans quelle direction vous devez aller pour vous en rapprocher et la suivre au mieux.

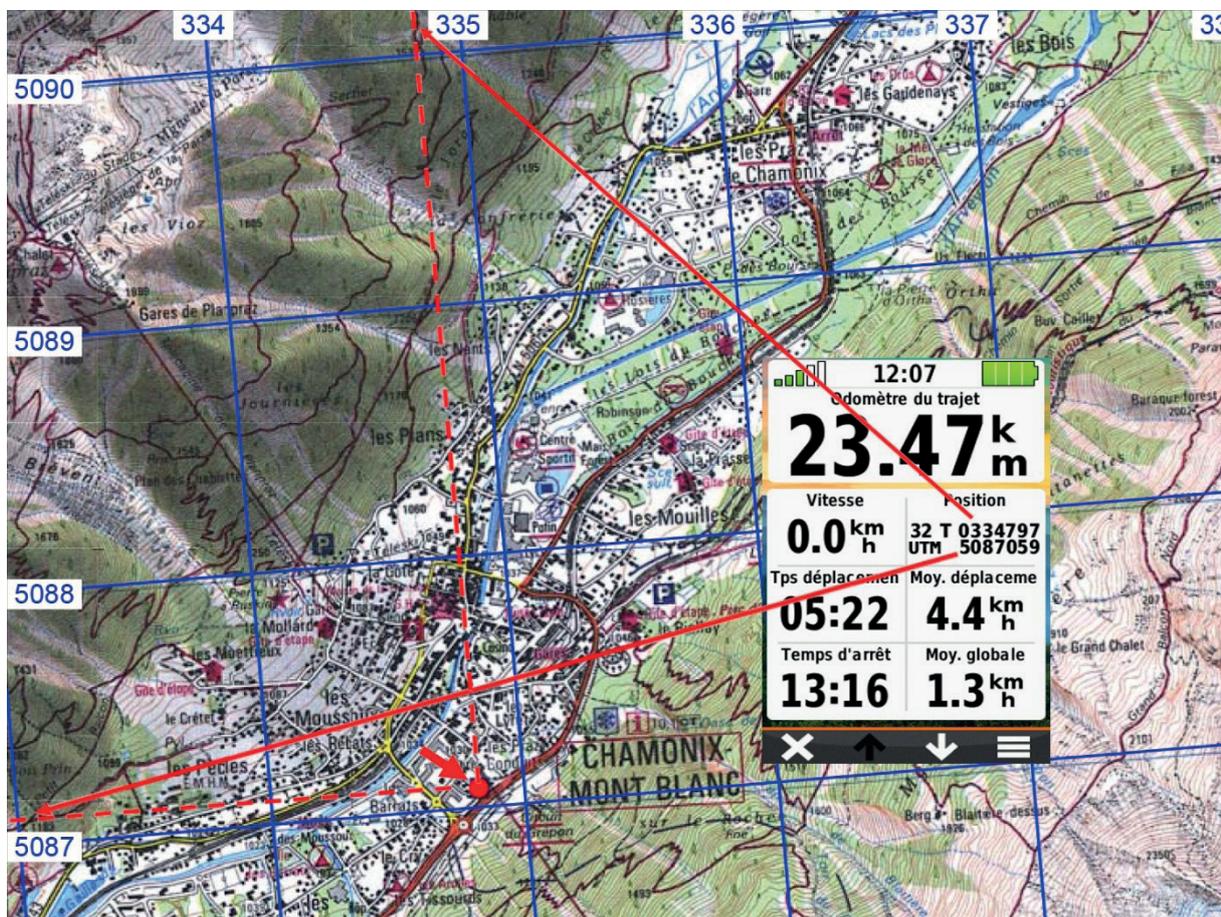
Votre GPS est également un outil essentiel pour se repérer sur le terrain à l'aide de votre carte. En effet, seule la carte vous donne une vision globale vous permettant de comprendre où vous vous trouvez et où vous devez aller, mais il n'est pas toujours facile de connaître sa position exacte sur la carte. Le GPS est extrêmement utile pour cela.

Avant le départ, il faut paramétrer votre GPS :

- de manière à ce qu'il vous indique votre position selon le format de position UTM UPS / WGS84
- de manière à ce que votre position apparaisse très facilement sur votre appareil. Sur les appareils Garmin, vous pouvez par exemple programmer l'un des champs de l'écran « Calculateur de voyage » en sélectionnant, pour ce champ, la valeur « Position (sélectionnée)».

La norme UTM WGS84, très utilisée en montagne, correspond au quadrillage kilométrique qui est imprimé sur vos cartes.

Le schéma suivant vous indique comment procéder.



Sauf si vous souhaitez enregistrer la totalité de votre propre parcours trace sous la forme d'une nouvelle trace, il n'est pas nécessaire de maintenir votre appareil allumé en permanence. En effet, vous n'en n'aurez pas besoin sur certaines portions du parcours où la navigation est plus aisée et cela vous permettra d'économiser vos batteries. Mais n'hésitez pas à l'allumer dès que vous avez le moindre doute afin de vérifier votre position.

Si toutefois vous souhaitez enregistrer la totalité de votre trace, veillez à disposer de l'énergie nécessaire pour toute la durée de la PTL® (un jeu de piles alcalines ne dure que 8 heures environ) et sachez que de nombreux GPS n'enregistrent pas les traces au-delà de cent kilomètres (il est possible de les récupérer dans le dossier « archives » des appareils de la marque Garmin, à vérifier pour les autres marques), on procédera donc systématiquement à un enregistrement de sa trace avant d'avoir atteint la barre fatidique des cents kilomètres.

Sur une épreuve de longue durée comme la PTL® l'alimentation en énergie du GPS est donc cruciale. On privilégiera les piles au lithium aujourd'hui assez largement répandues (y compris dans certaines grandes surfaces). Elles sont à la fois plus légères et d'une capacité largement supérieure à celle des piles alcalines, par contre leur fin de vie est brutale et sans appel, contrairement aux piles alcalines. Attention à ne jamais abandonner les piles usagées et à les déposer dans un endroit spécialement prévu à cet effet.

Attention : les GPS destinés à la course à pied ou à la randonnée ne sont pas parfaitement fiables et réservent toujours une marge d'imprécision qui a tendance à grandir notamment dans les sous-bois et les zones encaissées. Ils ne sont pas non plus exempts de pannes et dans ce cas la boussole et l'altimètre associés à la carte redeviendront les seuls outils qui vous permettront de vous sortir d'affaire et d'éviter de faire des kilomètres superflus.

LA CARTE

L'expérience des éditions précédentes de la PTL® a mis en lumière le danger de s'en remettre entièrement au GPS et la nécessité d'être toujours en mesure de suivre sa progression sur la carte.

La trace GPS est reportée sur les cartes au 1/25.000 fournies par l'organisation en format A4.

Si ces cartes fournies sont suffisantes pour la conduite de la course, elles ne sauraient satisfaire ceux qui désirent se livrer à une étude approfondie du terrain avant de se lancer dans l'aventure. Ils devront alors acquérir les cartes papier de l'ensemble du parcours.

Pour utilisation sur votre ordinateur, nous vous conseillons d'utiliser le site tracedetrial.com. Les cartes numériques françaises et suisses pour PC et MAC sont également récupérables sur www.bayo.com et www.swisstopo.com.

LA BOUSSOLE ET L'ALTIMETRE

En cas de panne GPS, l'altimètre et la boussole seront les seuls outils qui vous permettront de vous repérer sur le terrain. Aujourd'hui de nombreuses montres ou GPS offrent ces fonctions et dans un souci de légèreté se substituent à l'export de deux appareils supplémentaires.

Altimètre :

L'altimètre est un outil utile pour progresser (combien ai-je déjà monté ? suis-je encore loin du sommet ?) mais également essentiel pour se repérer sur le terrain. Par exemple, la lecture en « 2D » d'une carte papier ne permet pas toujours de savoir précisément où vous vous trouvez et où vous devez aller. Votre altimètre vous fournit une indication précieuse, car il vous permet de chercher sur la carte (en suivant les courbes de niveau, en recherchant des indications d'altitude) les lieux dont l'altitude est identique (à quelques mètres près) à celle où vous êtes.

Boussole :

Définition : on appelle azimut l'angle horizontal, exprimé en degrés, entre la direction d'un point caractéristique et le nord. Il indique donc la direction à suivre.

Avertissement : une boussole électronique (telle que celle incorporée à une montre ou un GPS) doit être étalonnée. Cette opération, à faire par vous-même avant le départ, est très simple, mais indispensable.

L'utilisation la plus simple et la plus courante d'une boussole consiste à suivre une direction, c'est-à-dire un azimut.

Pour cela, il faut donc connaître l'azimut, puis le suivre.

1) connaître l'azimut :

Poser votre boussole sur la carte et tenez les tenez deux horizontalement. Faites coïncider le Nord de la carte et le Nord de la boussole. Puis, sans faire bouger la carte, faites pivoter la boussole pour l'aligner avec la direction à suivre sur la carte. La boussole vous indique alors l'azimut à suivre.

2) suivre l'azimut

Si cela est possible, visez un point dans la direction indiquée par la boussole, puis dirigez-vous vers ce point. En chemin, contrôlez régulièrement sur votre boussole que vous suivez bien le bon azimut. En cas de mauvaise visibilité (nuit, brouillard), marchez en suivant en permanence l'azimut indiqué par votre boussole.

Remarque : certains appareils permettent de « fixer » l'azimut. Dès lors, il suffit de suivre la flèche de direction de la boussole.

LA TRACE GPS

La trace de la PTL® est fournie sous forme de fichiers GPX « track ». La trace est disponible en plusieurs fichiers contenant chacun un segment du parcours ou l'une des sections de repli.

Il lui est associé un fichier GPX contenant les waypoints mentionnés dans le guide fourni par l'organisation (ceux-ci identifient les points caractéristiques comme les cols, les localités et les carrefours impliquant des changements de direction).

LA BALISE

Chaque équipe sera équipée d'une balise GPS fournie par l'organisation. Celle-ci retransmettra la position des équipes via le réseau satellite existant. Les balises seront fournies au moment du départ, elles ne nécessiteront aucune manipulation de la part des concurrents mais il faut prendre soin de les positionner sur le haut du sac ou sur l'épaule, en vue directe du ciel. Attention ces balises GPS ne remplacent en aucun cas le GPS faisant parti de votre matériel obligatoire.

EQUIPEMENT ET HABILLEMENT

On se reportera à la liste du matériel obligatoire contenue dans le règlement de l'épreuve.

Il est rare de tomber fin août sur une période d'une semaine entière de beau temps, il faudra donc, tant physiquement que moralement, se tenir prêt à affronter des séquences de mauvais temps. En 2012 l'épaisseur de neige à 2.500 mètres atteignait plus 60 centimètres sur certains secteurs. Ceci est une invitation à privilégier des vêtements de qualité, chauds, légers et séchant rapidement (durant la saison estivale il est plus que jamais préférable de superposer les couches plutôt que de disposer d'un seul vêtement chaud). Une attention toute particulière sera appliquée à la sélection de chaussettes. Il est important de prévoir des vêtements de rechange du même type dans votre sac d'allègement.

Les chaussures de trail les plus robustes, aptes aux déplacements dans les zones caillouteuses, sont recommandées. On pourra leur substituer des chaussures dites de « marche d'approche » commercialisées aujourd'hui par la plupart grandes marques. Plutôt impropres à la course sur terrain plat, elles sont d'un excellent rendement en terrain difficile. Ceux qui seraient tentés par des chaussures à membrane Gore Tex doivent savoir que si cette dernière est opérante par pluie faible, elle réserve de mauvaises surprises, en se transformant en véritables réservoirs ambulants, en cas de traversées de ruisseaux ou lors de pluies torrentielles.

La tente imposée à chaque équipe doit permettre de faire face à un bivouac improvisé et servir d'abri en cas d'accident dans l'attente de l'arrivée des secours. On privilégiera avant tout la légèreté. Avec le mot clé « abri de bivouac » sur le moteur de recherche Google on trouvera de nombreux modèles à la fois légers et bon marché tout à fait susceptibles de donner satisfaction.

En annexe du règlement de l'épreuve, il vous est communiqué une liste exhaustive de médicaments et de pansements. Ceux-ci ne sont bien évidemment pas à prendre dans leur intégralité, avec quelques antalgiques, anti diarrhéiques on privilégiera avant tout ce qui est nécessaire au soin des petites blessures (ampoules, écorchure...).

ALIMENTATION

Les points de ravitaillement sont détaillés dans le road-book qui vous est fourni pour l'épreuve. Ils peuvent être distants de trente et quarante kilomètres ce qui impose aux équipes d'avoir impérativement des vivres à la fois énergétiques et facilement assimilables. Il sera préférable dans ce cas d'utiliser des produits dont on a l'habitude plutôt que d'innover et risquer des problèmes digestifs. Une attention toute particulière sera portée à l'approvisionnement en eau : la plupart des sources et des cours d'eau rencontrés le long du parcours délivrant de l'eau que l'on peut boire sans risque, il ne sera pas indispensable d'y ajouter un désinfectant ou de la filtrer (comprimés de « micropure » et filtre « Katadyn »). Néanmoins il y aura lieu de se méfier des eaux ruisselant depuis des alpages occupés par d'importants troupeaux de bovins ou d'ovins. On notera que chaque fois que nécessaire le Guide précise « dernier point d'eau avant... ».

GESTION DE LA COURSE

Il importe d'adopter un rythme de progression adapté à la distance et aux difficultés sans oublier d'intégrer dans le tableau de marche les arrêts découlant des besoins en alimentation, en hydratation et en temps de repos. Idéalement il convient donc d'établir son prévisionnel de course à partir d'une étude détaillée du profil et des difficultés à la lumière des cartes et du guide mis à disposition. On évitera ainsi de progresser de nuit sur les parties du parcours réputées malaisées.

Afin d'éviter des erreurs d'itinéraire et de trop nombreuses haltes passées à faire le point, la meilleure tactique de progression consiste à faire ouvrir la route par l'équipier disposant du GPS, immédiatement suivi par un deuxième équipier restituant au premier les indications du guide, idéalement le troisième équipier suit la progression sur la carte et si possible contrôle les distances parcourues sur un deuxième GPS s'il en a un à sa disposition (pour les équipes de deux cette dernière mission sera assurée par le deuxième équipier).

SECURITE

Même si chacun sait que, certes, le risque zéro n'existe pas, le seul objectif de ce petit mémo, est de faire en sorte de s'y rapprocher au maximum en maîtrisant au mieux tous les aspects de la sécurité.

La PTL® est une épreuve par équipes autonomes, de longue haleine, et se déroulant dans un milieu et des conditions parfois très difficiles.

Nous allons donc, successivement décliner tous les principes et prescriptions concernant la sécurité inhérents à ce type d'épreuve, sous ses trois aspects indissociables

- la sécurité personnelle
- la sécurité assumée par l'organisation
- la sécurité liée à l'environnement et aux conditions naturelles

SECURITE PERSONNELLE

En toutes circonstances, l'équipe est indissociable et se doit de respecter l'esprit de cordée dans sa progression.

- Ne jamais abandonner un coéquipier : en cas de problème, il faut, soit l'accompagner au point de contrôle ou de ravitaillement le plus proche, soit si ce n'est pas possible, appeler prioritairement le PC course et se conformer strictement à son questionnement et directives.

Protocole de contact avec le PC : donner la situation GPS, le numéro de dossard, la raison de l'appel, la qualification de l'appel, puis répondre aux questions.

En cas d'extrême urgence seulement, ou de difficulté à joindre le PC, appeler directement le 112 en France, le 118 en Italie et le 144 en Suisse.

- Eviter un sur-accident en gardant son sang-froid en toutes circonstances.
- Porter secours impérativement à une équipe en détresse ou bien, se diriger vers elle si le PC l'exige.
- Connaître et savoir pratiquer impérativement les notions élémentaires de secourisme (PLS, massage cardiaque, bouche à bouche, garrot etc.) à défaut de posséder son BSN ou un diplôme équivalent.
- Utiliser pour les premiers secours la trousse de secours obligatoire par équipe (sa composition vous est suggérée dans la liste du matériel obligatoire).
- Avoir toujours un téléphone branché par équipe.
- Avoir en réserve des batteries et des piles de rechange pour le téléphone, le GPS, et la lampe frontale.
- Respecter le matériel obligatoire demandé par l'organisation dans le seul but de concourir à la sécurité individuelle. En particulier il faudra vous munir si exigé, de crampons sur certains tronçons.
- Avoir en permanence avec soi une réserve d'eau.
- Savoir naviguer aux instruments : boussole, carte, altimètre, en cas de panne du GPS.
- Etre prêt à affronter des conditions climatiques difficiles : vent fort, pluie, orage, neige...
- Savoir estimer ses capacités physiques, sa propre vigilance et ses aptitudes techniques.
- Savoir renoncer le cas échéant.
- Obtenir l'accord du PC course pour toute prise d'initiative.
- Redoubler de prudence dans le cheminement nocturne.
- Ne pas hésiter lors d'un passage technique à faire usage des bâtons ou, le cas échéant, de s'aider des mains courantes mises en place.
- Obéir en cas d'injonction de l'organisation de s'arrêter.
- En cas de doute sur une trace empruntée, s'arrêter et étudier la situation. Ne jamais poursuivre dans l'incertitude. Faire plutôt un track-back, jusqu'au waypoint précédent.
- Respecter le code de la route et se signaler la nuit, pour traverser ou longer une voie de circulation.

SECURITE ASSUMEE PAR L'ORGANISATION

L'organigramme de sécurité et d'assistance mis en place par l'organisation est le suivant :

- un comité de course, chargé des décisions déterminantes et sans appel concernant le déroulement de l'épreuve en particulier en matière de sécurité. Il est le seul habilité à interrompre l'épreuve.
- un PC course chargé de l'interface avec le terrain, les concurrents et le comité de course.
- des bénévoles de terrain (avec à leur tête un chef de poste), chargés du bon déroulement des situations locales et de relayer les directives du comité de pilotage via le PC course.
- des professionnels de la montagne ou des bénévoles expérimentés en charge le cas échéant de veiller à la sécurité des passages techniques (en assurant une assistance et/ou en équipant de cordes fixes certains points pour faciliter le cheminement).

L'organisation s'informe quotidiennement par des vacances météo des conditions à venir, et en informe le PC et les bénévoles terrain.

- avant le départ, lors du briefing, seront précisé les points essentiels à retenir et les conditions, météo ou autres, envisagées à court terme : y être attentif
 - pendant le déroulement de l'épreuve, en cas de difficultés, météo ou autres, importantes, des parcours de replis peuvent être déclenchés sur ordre du comité de course.
- Leur application sera mise en oeuvre par les équipes de bénévoles de terrain.

Chaque équipe est pourvue de balise. Son cheminement est contrôlé par le PC.

En cas de dysfonctionnement de la balise ou un possible éloignement de la trace, le PC contacte directement l'équipe par téléphone qui doit se conformer à ses directives.

SECURITE DEPENDANT DE L'ENVIRONNEMENT ET DES CONDITIONS NATURELLES

Les accidents sont proportionnellement plus graves et plus fréquents en moyenne montagne par manque de vigilance.

- être préparé à affronter des conditions climatiques difficiles et subites: orage, brouillard, froid, chaleur, vent...
 Eventuellement dans ces cas, se conformer aux directives de l'organisation qui pourra exiger de progresser en « convoi ».

- être vigilant

- dans les pentes raides ou les pierriers, ne pas déclencher de chutes de pierres
- dans les pentes d'herbe, surtout en descente
- dans les pentes de neige – connaître l'usage de crampons, attention à la pratique de la « ramasse », (prudence sur les possibles ponts de neige fragiles sur les névés recouvrant un torrent ou un pierrier).
 - sur une arête effilée, ne pas trébucher sur une pierre ou une souche. Toute chute pourrait avoir des conséquences graves.
 - lors de la traversée d'un torrent en crue ou non : attention au courant ou aux pierres glissantes.

- être entraîné à la lecture du paysage pour en connaître toutes les arcanes et anticiper les incertitudes liées au milieu parcouru.

- respecter les traversées d'alpages (enclos à refermer), se méfier de certains animaux, patous, taureaux... (ne pas les déranger ou les provoquer).

- ne pas emprunter de raccourcis éventuels. Outre le fait que cela nuit à l'environnement, cela peut être dangereux par mauvais temps.

ENVIRONNEMENT & COMPORTEMENT

La PTL® est une aventure en pleine nature. Le maître mot de cette aventure est le respect !

- Respect de la nature et de son milieu : laisser le moins possible de traces
 - Utiliser les chemins, ne pas couper pour éviter l'érosion des sols
 - Ne rien laisser sur le terrain :
 - . pas d'emballages (plastiques, gels, canettes, piles, batteries, etc..) ;
 - . utiliser les toilettes existantes, sinon nous fournissons des sachets plastiques pour le papier toilette et vos mouchoirs que vous déposerez dans des poubelles appropriées.

- Respect des habitants, randonneurs et animaux :
 - Alpagistes, refuges, fermiers, autochtones et randonneurs : lors de vos reconnaissances ou durant la PTL®, la politesse et le civisme seront la règle. (ex : pas de bruits autour des refuges la nuit, le sommeil est indispensable et réparateur pour tous.)
 - Animaux : ils sont chez eux ! Dérangez-les le moins possible : le bruit, les bâtons, les lampes, peuvent les effrayer. Essayer d'éteindre vos lampes la nuit pour traverser des parcs et refermez-les !

- Respect de l'équipe : Vous formez une équipe, restez ensemble ! Dans l'épreuve, la force de vos amitiés se révéleront et vos qualités s'exprimeront.

- Respect des concurrents : ce n'est pas une course, c'est la PTL® ! Les autres équipes ont le même but que le vôtre : « finisher PTL® » ! Sachez- vous entraider et vous n'en serez que plus fiers.

- Respect de soi-même : aller vers vos limites, les dépasser sans pour autant vous mettre en danger. Votre santé physique et morale est notre priorité.

- Respect des bénévoles : tous n'ont qu'un but, vous aider pour votre réussite, mais aussi éviter que vous vous blessiez ... Si un bénévole vous prie de vous arrêter pour raisons médicales, de sécurité ou de barrière horaire ; il suit le règlement que vous avez accepté. Il ne faut pas l'en tenir pour responsable.

- Respect de vos hôtes : En reconnaissance comme lors de la PTL®, prévenez les refuges de votre passage et indiquez vos intentions. A votre arrivée disposez votre matériel dans les emplacements prévus à cet effet, déchaussez-vous : des chaussons ou des sabots vous attendent, profitez-en pour relaxer vos pieds endoloris !

Pour aller plus loin, vous pouvez consulter les pages dédiées à l'Eco-Responsabilité de l'ensemble de l'événement sur www.utmbmontblanc.com.