

Mémento

pour partir en montagne
l'été en

sécurité



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE,
DE L'ÉDUCATION
POPULAIRE ET DE
LA VIE ASSOCIATIVE

www.sports.gouv.fr

Avant une sortie

- Choisissez une activité adaptée à votre condition physique.
- Choisissez votre itinéraire en fonction de vos capacités (ne pas se surestimer, doser ses efforts...) et sachez l'adapter en fonction des difficultés rencontrées (dénivelé, terrain accidenté, météo changeante).
- Prenez connaissance de la météo.
- Choisissez de préférence des chemins balisés et suivez la signalisation en place.
- Informez une personne du jour et de l'heure de votre départ et de votre retour ainsi que de votre itinéraire, évitez de partir seul.
- Ne comptez pas uniquement sur votre téléphone portable : il n'est pas toujours possible de capter un réseau en zone montagneuse.



Suivez le balisage pour rester sur le bon chemin

	GR [®]	GR [®] PAYS	PR [®]
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

GR[®], GRP[®] et PR[®] agréé ainsi que les signes de balisage blanc/rouge et jaune/rouge sont des marques déposées par la Fédération française de la randonnée pédestre. Tout droit réservé.

Les bons réflexes

- Renseignez-vous sur les sites et les itinéraires conseillés au public et sur leur niveau de difficulté.
- N'hésitez pas à faire demi-tour (problèmes physiques, évolution de la météo, retard ou doute sur l'itinéraire choisi).
- Équipez-vous avec de bonnes chaussures adaptées à l'activité, l'itinéraire.
- Attention certaines activités nécessitent le port du casque (VTT, escalade, canyoning...).
- Avant de partir, vérifiez que vous êtes assuré en responsabilité civile et individuelle accident pour l'activité choisie.

Il est recommandé de demander conseil aux professionnels et associations de la montagne et de vous faire accompagner par un moniteur, un accompagnateur ou un guide.

Ne pas oublier

Emportez avec vous :

- De quoi vous alimenter et vous hydrater.
- Des vêtements adaptés à la météo qui peut changer (et aussi gants, bonnet, casquette, lunettes de soleil...).
- De la crème solaire.
- Une trousse de premiers secours, une couverture de survie, un sifflet.
- Un téléphone portable et les numéros d'urgence utiles.
- Une carte des environs au 1/25 000^e.
- Une boussole et un altimètre pour vous aider à vous repérer.
- Un couteau.
- Une lampe.
- Une gourde.

Être vigilant avec les enfants

Soyez particulièrement vigilant :

■ **Avec les enfants :**

Ils ont tendance à se dépenser sans compter et peuvent se retrouver en état d'épuisement sans signe annonciateur. Évitez les variations d'altitude trop brutales (risque d'otite).

■ **Avec les tout-petits :**

Si vous les transportez sur le dos, l'immobilité et la suspension prolongées peuvent aggraver les effets de certains phénomènes (coup de soleil, insolation, déshydratation, coup de chaleur, refroidissement, gelure). Évitez d'emmener des tout-petits au-delà de 2 500 m.



Pensez à protéger les enfants du soleil (lunettes, casquette, crème solaire...).

Veillez à ce que les enfants aient un équipement adapté.

À savoir

- Sur une carte au 1/25 000^e :
4 cm représentent 1 km.
- Un écart de 1 mm entre deux courbes
de niveau équivaut à une pente de 40 %.

Les signaux de détresse en montagne



besoin
de secours



pas besoin
de secours

Les signaux EDF et ONF



DANGER !
LARGAGE D'EAU



DANGER
PILES DE BOIS

Les symboles sur les cartes topographiques



téléphone
isolé



poste de
secours

Règle de mesure

5 mm
10 mm
15 mm
20 mm
25 mm
30 mm
35 mm
40 mm
45 mm
50 mm
55 mm
60 mm
65 mm
70 mm
75 mm
80 mm
85 mm
90 mm
95 mm
100 mm
105 mm
110 mm
115 mm
120 mm
125 mm
130 mm
135 mm
140 mm
145 mm



Bien rouler à VTT

- Portez un casque ajusté à votre tête et fermez correctement les sangles.
- Avant de partir en balade, vérifiez l'état de votre vélo : serrages, pneus, freins, direction...
- Baissez systématiquement la selle avant d'aborder une descente, afin de diminuer le risque de chute.
- Descendez systématiquement du vélo lorsque vous vous approchez d'une section dangereuse.
- Utilisez un vélo et des protections adaptés à votre pratique, notamment pour la descente VTT (casque intégral, gants longs, coudières, genouillères, protège-tibias...).



Sports d'eau vive : pratiquer en sécurité

■ Avant la sortie :

- Consultez un professionnel, un club et/ou un topoguide.

■ Informez-vous sur :

- La météo du jour.
- Les heures des lâchers d'eau des barrages.
- Le débit de l'eau (dépendant des précipitations, de la fonte des neiges, de l'importance du bassin versant...).

■ Pendant la sortie :

- Portez les équipements de sécurité adaptés à l'activité (gilet de sauvetage, casque, harnais, combinaison néoprène...).

■ Restez vigilant face :

- Aux différents mouvements d'eau (rappel, drossage, siphon...).
- À l'évolution de la météo et du débit de l'eau.



***Ne vous approchez jamais
ni par l'aval ni par l'amont
des barrages artificiels
ou naturels
(un mouvement d'eau
potentiellement
mortel peut vous coincer
sous la chute d'eau)***

En cas d'accident

- Protégez la victime d'un danger imminent, couvrez-la, mettez-la au sec et réconfortez-la.
- Alerte les secours ou faites les prévenir (tél. 112, 18, 17, 15) en transmettant les renseignements suivants :
 - la nature de l'accident et le nombre de victimes, la gravité (inconscience, blessures apparentes...),
 - les soins apportés ou les gestes de secourisme pratiqués,
 - le lieu précis et l'heure de l'accident (altitude, itinéraire...),
 - les conditions météo locales (vent, visibilité),
 - votre nom et votre numéro d'appel.



***Protégez la victime,
alertez les secours
et pratiquez les gestes
de secourisme adaptés,
si vous les connaissez.***

Les numéros tout mobile importants à connaître

112 | Numéro d'urgence
tout mobile

18 | Pompiers

17 | Gendarmerie
Police

15 | SAMU

3250 | Météo France
Pour la météo en montagne
Tapez [4]



En partenariat avec :
– Ministère de l'Intérieur
– Ministère de l'Économie et des Finances

Ne pas jeter sur la voie publique – Imprimé sur du papier recyclé.