



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité



PRÉVENTION MONTAGNE ÉTÉ

POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR



Prenez conseil auprès des professionnels (offices de tourisme, moniteurs, guides de haute montagne, accompagnateurs en moyenne montagne, loueurs).



Prenez connaissance des conditions météorologiques avant de partir.



Évitez de partir seul(e) et informez votre entourage de votre itinéraire et de vos horaires.



Choisissez une activité et/ou un parcours adaptés à votre expérience, vos aptitudes physiques et votre niveau.



Ne partez pas sans un équipement adapté, et notamment de bonnes chaussures.



Empruntez toujours les espaces balisés et respectez la signalisation.



N'hésitez pas à renoncer si vous êtes fatigué ou si les conditions de pratique ou la météo se dégradent.

preventionete.sports.gouv.fr

[facebook/sports.gouv.fr](https://facebook.com/sports.gouv.fr)

@Sports_gouv

instagram.com/sports.gouv