



MÉMENTO SÉCURITÉ



Pour qu'en été la
montagne
reste un
plaisir

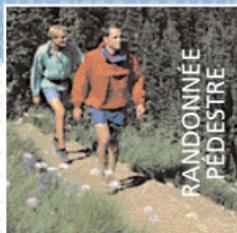


La montagne s'apprend et se respecte...

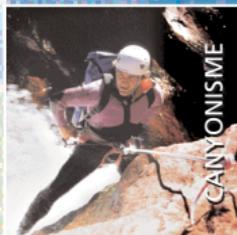
Extraordinaire espace de liberté et de découverte, la montagne attire en été un nombre croissant de vacanciers, amateurs d'émotions, de sensations fortes et de dépaysement.

La montagne n'en reste pas moins un milieu naturel à risque, surtout si l'on ne respecte pas certaines règles de prévoyance et de sécurité. Les quelque 2300 interventions enregistrées et 3000 personnes secourues chaque été en montagne nous rappellent qu'un comportement responsable est indispensable... La montagne est aussi un écosystème fragile qu'il nous faut protéger en le respectant.

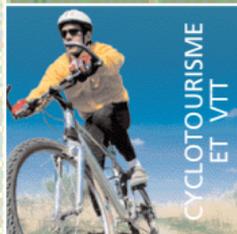
Ce livret vous donne des conseils et les règles essentielles à suivre pour que la montagne soit un plaisir... et le reste durablement. Bonne lecture !



RANDONNÉE
PEDESTRE



CANYONISME



CYCLOTOURISME
ET VTT



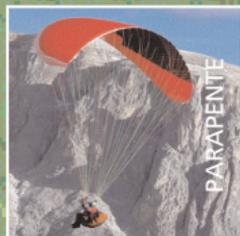
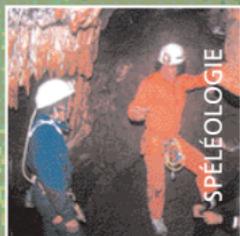
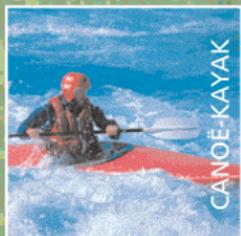
VIA-FERRATA

Informez-vous.

Avant de partir en balade... ou à "l'aventure", ayez ce réflexe. Pour connaître la météo, les itinéraires et les sites et découvrir la montagne dans les meilleures conditions, demandez conseil aux professionnels et aux associations concernés. Vous prendrez plus de plaisir et moins de risques !

Où vous informer ?

- Syndicats d'initiative et offices de tourisme
- Prévisions météo locale. État des sentiers. Guides et plans.
- Postes de Gendarmerie de haute montagne et postes de secours CRS
- Bureaux des Guides et des Accompagnateurs en Montagne
- Fédérations sportives
- Pour les conseils spécifiques aux différentes disciplines.
- Météo-France
- Stations de radio locales - Prévisions météo, état de la montagne.



Ne partez pas

Altitude, espace, obstacles, conditions climatiques : la montagne est un milieu rude. Soyez conscient de vos limites physiques et techniques.

- **Pratiquez une discipline à votre mesure.** Préparez-vous, tout au long de l'année, pour avoir **une bonne condition physique**, quel que soit le sport pratiqué.
- **Consultez si besoin votre médecin** (obtention d'un certificat d'aptitude au sport, prévention du mal des montagnes lié à l'altitude...).
- **Formez-vous aux gestes de premiers secours.**
- **Si vous partez avec des enfants**, sachez qu'ils sont plus vulnérables. Ils se fatiguent et se déshydratent plus vite, sont plus sensibles au froid et à la chaleur.



au hasard.



- Choisissez un itinéraire à votre mesure. Apprenez à lire les cartes. Évaluez les distances, la durée et les difficultés (altitude, dénivelé, nature des milieux traversés...).
- Avant de partir, **consultez la météo**. C'est impératif. En montagne, le temps peut changer très vite. Si les conditions sont trop incertaines, sachez renoncer.

Prévisions Météo-France : ☎ 32 50*
Tapez "choix 4" pour la montagne

- **Alimentez-vous** correctement pour partir en forme.
- **Ne partez jamais seul** et avertissez des personnes de votre itinéraire et de votre heure approximative de retour.
- **Prévoyez une solution de repli** en cas de problème ou de contre-temps (refuge, autre itinéraire...).

Au fait, êtes-vous assuré ?

Les secours ne sont pas toujours gratuits.
Vérifiez que vous êtes bien assuré pour
la discipline que vous pratiquez.



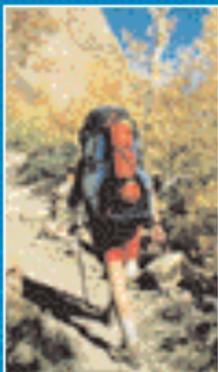
*0,34 € TTC /mn

Préparez vous

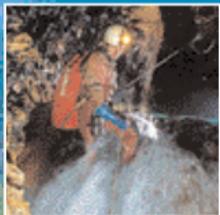
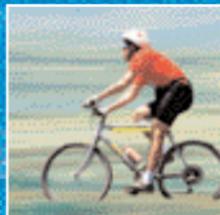
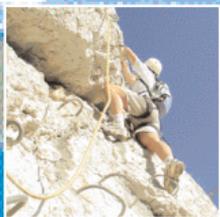
En montagne, pour une simple balade comme pour chaque discipline sportive, un matériel adapté et en bon état est indispensable.

- Pour marcher en montagne, mettez toujours des **chaussures montantes et antidérapantes**. De nombreuses disciplines sportives nécessitent aussi un **casque**. N'hésitez pas à **demandez conseil** aux professionnels.
- Le temps change vite en montagne. Emportez toujours de quoi **vous protéger à la fois du froid, du soleil et de la pluie**.
- Emportez de quoi **vous orienter** (carte récente, boussole, altimètre, topo-guide).





- Emportez une **trousse de première urgence**, des protections anti-ampoule, une couverture de survie...
- Pensez à emporter un couteau multifonction, un sifflet (très utile pour être localisé), une lampe de poche ou frontale...
- **Emportez de la boisson** pour éviter le coup de chaleur et de quoi vous alimenter en cours de route.

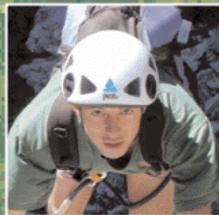
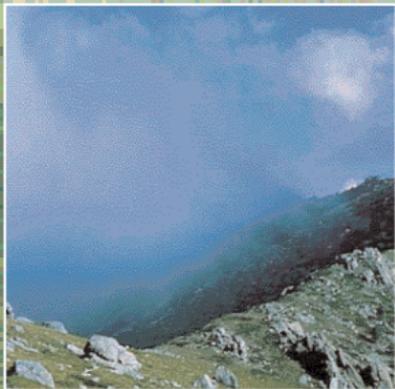


***Faites appel, si nécessaire,
aux professionnels
de l'encadrement***

Restez vigilant

La montagne est un milieu naturel qui demande une vigilance permanente.

- Ne vous surestimez pas. **Dosez vos efforts**, faites des pauses dès que la fatigue se fait sentir.
- **Alimentez-vous et buvez régulièrement**, protégez-vous du soleil, du froid et de la pluie. Redoublez de vigilance avec les enfants.
- **Consultez régulièrement votre carte** de manière à maîtriser votre itinéraire.
- **Tenez compte du balisage et de la signalisation.** Ne suivez pas un balisage si vous ignorez où il conduit ou ce qu'il signifie.



jusqu'au bout.

- **Restez attentif à l'évolution des conditions météo.** En cas d'orage, évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques, ne vous abritez pas sous les arbres, limitez vos déplacements.
- **Soyez prudent au bord des torrents et des rivières ou en aval d'un barrage.** Une montée subite des eaux est toujours possible.
- **Sachez vous adapter,** modifier votre itinéraire, faire demi-tour en cas de problème (mauvaises conditions de terrain, lenteur de la progression, dégradation de la météo...).
- **Enfin, restez groupés** sur les chemins balisés si vous êtes égarés.

SIGNALISATION EDF



SIGNALISATION ONF



Soyez solidaire en cas de problème.



En cas de problème, essayez autant que possible de ne pas paniquer et montrez-vous solidaire.

- **Protégez les victimes** en les mettant à l'abri d'un nouvel accident, du vent et du froid, sans pour autant mettre votre vie et celle des autres en danger.
- **Alertez (ou faites alerter) les secours** en précisant :
 - votre nom
 - le n° de téléphone où vous rappeler
 - le lieu de l'accident (commune, lieu-dit, versant, altitude, caractéristiques du milieu...)
 - l'heure et la nature de l'accident (chute, malaise...)
 - le nombre et l'état des personnes impliquées
 - les premières mesures prises et gestes effectués
 - les conditions météorologiques sur le site



- **Apportez les premiers soins**, mais ne le faites que si vous connaissez les gestes de secourisme adaptés. Rassurez et réconfortez le blessé. Surveillez en permanence l'évolution de son état.



- **Tous les numéros de téléphone utiles figurent en dernière page.** Attention au téléphone portable : les communications ne passent pas partout.



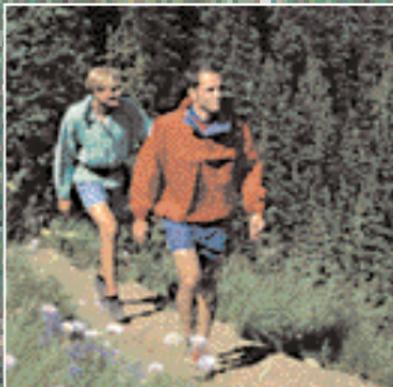
Les signaux de détresse en montagne



Les symboles sur les cartes topographiques

Respectez la m

*La montagne est un milieu vivant.
Pour en profiter sans lui nuire, il y a
des règles de bonne conduite et des
réglementations à respecter,
notamment dans les parcs nationaux
et les réserves naturelles.*



ontagne.

- **Respectez la vie montagnarde.**

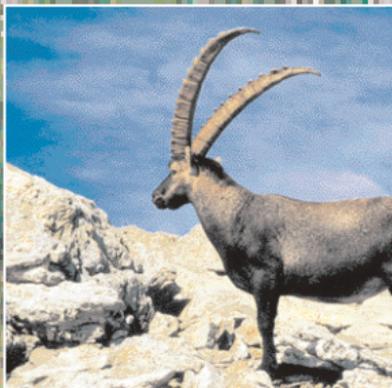
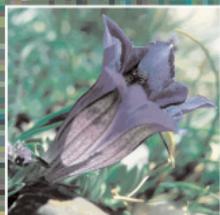
Refermez les barrières, n'escaladez pas les clôtures, ne piétinez pas les cultures.

- **Ne dérangez** ni les animaux sauvages, ni les troupeaux. Ne troublez pas les abreuvoirs.

- **Respectez les milieux aquatiques.**

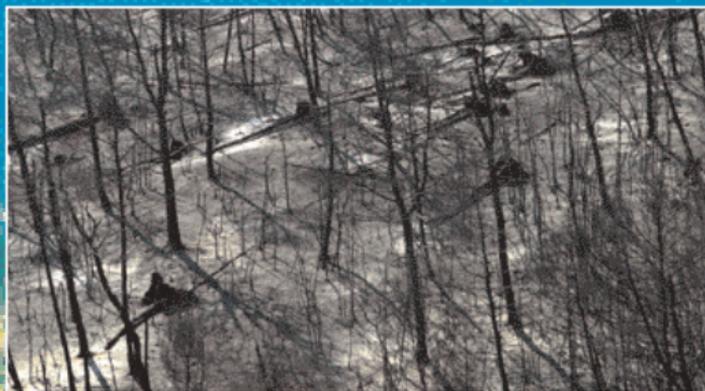
Si vous vous baignez, évitez de piétiner le fond, de remuer la vase ou de retourner les pierres des ruisseaux et des rivières. D'innombrables espèces y vivent et s'y développent.

- **Observez, photographiez... mais ne nuisez ni à la faune ni à la flore !**



Ayez un comporte

- **Le feu est un danger pour l'homme et la nature.** Soyez très vigilant, en particulier lorsque les conditions climatiques augmentent le risque d'incendie (sécheresse, chaleur, vent). Abstenez-vous de fumer.

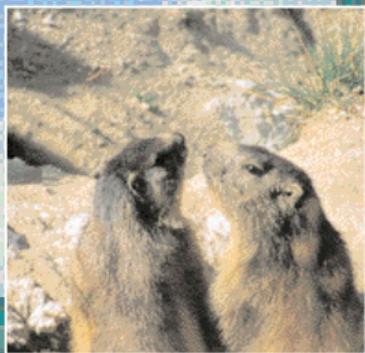


- **Emportez vos débris** avec vous, même s'ils sont biodégradables.



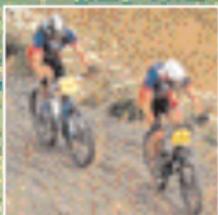
ment responsable.

- Renseignez-vous sur les lieux où le camping est autorisé et conformez-vous aux règles d'usage.
- Pour préserver la flore et la faune, et éviter le ravinement, **restez sur les sentiers.**
- **A pied ou à VTT,** ne sortez pas des sentiers balisés et respectez les règlements spécifiques aux espaces naturels protégés.



Attention,

le non respect de dispositions relatives à la sécurité des personnes et des biens ou à la protection de l'environnement peut engager votre responsabilité civile et pénale.



Les numéros de téléphone utiles

A compléter lors de votre arrivée en station

■ Pompiers	18
■ SAMU	15
■ Gendarmerie / Police	17
■ Secours depuis un portable	112
■ Météo-France	32 50 (0,34 € TTC/mn)
■ Syndicat d'Initiative	<input type="text"/>
■ Office de Tourisme	<input type="text"/>
■ Bureau des Guides	<input type="text"/>
■ Accompagnateurs en Montagne	<input type="text"/>

La campagne d'information et de prévention des accidents en montagne l'été, pilotée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Intérieur, de la Sécurité intérieure et des Libertés locales : Direction de la Défense et de la Sécurité Civiles (DDSC), est réalisée avec le concours du Ministère de l'Équipement, des Transports, de l'Aménagement du territoire, du Tourisme et de la Mer : Service d'Etude et d'aménagement touristique de la montagne (SEATM), de l'Office National des Forêts (ONF), du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, du Système National d'Observation de la Sécurité en Montagne (SNOSM), de la Direction Générale de la Gendarmerie Nationale (DGGN-SIRPA), de la Direction Générale de la Police Nationale (DGPN), de l'Association Nationale des Maires des Stations de Montagne/Ski France (ANMSM), du Syndicat des moniteurs du Ski Français (ESF), du Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne (SNAM), du Syndicat National des Guides de Montagne (SNGM), de la Fédération des Clubs Alpins

Français (FCAF), de l'Union des Centres de Plein Air (UCPA), de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP), de la Fédération Française de Spéléologie (FFS), de la Fédération Française de Canoë-Kayak (FFCK), de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT), de la Fédération Française de Montagne et d'Escalade (FFME), de la Fédération Française de Vol Libre (FFVL), de la Fédération Française des Industries du Sport et des Loisirs (FIFAS), Fédération Française de Ski (FFS), de la Fédération Française de Cyclisme (FFC), de la Fédération Nationale des Offices de Tourisme et des Syndicats d'Initiative (FNOT-SI), du Club Méditerranée, de Météo-France, Association des Médecins de Montagne, Commission de Sécurité des Consommateurs, et de l'Association Prévention MAIF (Mutuelle Assurance des Instituteurs de France).



MINISTÈRE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS
ET DE LA
VIE ASSOCIATIVE

MINISTÈRE
DE L'INTÉRIEUR,
DE LA SÉCURITÉ
INTÉRIEURE ET DES
LIBERTÉS LOCALES

