Mémento

pour partir en **montagne**
l'été en

Sécurité

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

MINISTÈRE
DE L'INTÉRIEUR
ET DE
L'AMÉNAGEMENT
DU TERRITOIRE

Text box

Retrouvez ce mémento sur…

- www.jeunesse-sports.gouv.fr
- www.interieur.gouv.fr
- www.defense.gouv.fr
- www.minefi.gouv.fr/dgccrf
- www.tourisme.gouv.fr

Pour des informations pratiques…

- www.odit-france.fr
- www.skifrance.fr
- www.meteo.fr
- www.sngm.com
- www.lesaem.org
- www.tourisme.fr
- www.mdem.org

Les Fédérations sportives partenaires…

- www.ffc.fr
- www.ffvl.fr
- www.ffme.fr
- www.ffcam.fr
- www.ffck.org
- www.ffct.org
- www.ffspeleo.fr
- www.ffrandonnee.fr
- www.moniteur-cycliste.com

SKI FRANCE
Association Nationale des Maires des Stations de Montagne

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA DÉFENSE
MINISTÈRE DÉLÉGUÉ AU TOURISME

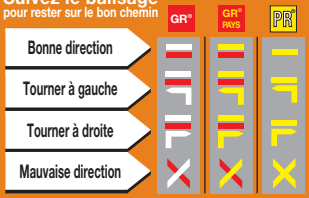
Text box

Avant une sortie

Text box

- **Choisissez une activité à votre mesure.**
- **Choisissez votre itinéraire en fonction de vos capacités** (ne pas se surestimer, dosez ses efforts…) et sachez l'adapter **en fonction des difficultés rencontrées** (dénivelé, terrain accidenté, météo changeante).
- **Prenez connaissance de la météo, du balisage et de 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 zones de montagnes.

Suivez le balisage
pour rester sur le bon chemin



Le jalonnement des sentiers consiste en marques de peinture sur les rochers, les arbres, les murs, les poteaux. Leur fréquence est fonction du terrain. Les itinéraires de randonnée pédestre connus sous le nom de "GR", jalonnés de marques conformes au modèle reproduit ci-contre, sont une création de la FFRP-CNSGR. Ils sont protégés au titre du Code de la propriété intellectuelle. Les marques utilisées sont déposées à l'INPI. Nul ne peut en disposer sans autorisation expresse. Sentier de Grande Randonnée, GR, GR Pays, PR, «…à pied», «les environs de… à pied» sont des marques déposées ainsi que les marques de couleur blanc-rouge et jaune-rouge.

Text box

les bons réflexes

Text box

- **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).

- **Equipez-vous avec de bonnes chaussures (montantes, anti-dérapantes).**

- **Attention certaines activités nécessitent le port du casque (VTT, escalade…).**

- **Avant de partir, pensez à vous assurer.**

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

Text box ▼

Ne pas oublier

Text box

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.
- Une boussole et un altimètre pour vous aider à vous repérer.
- Un couteau multifonctions.
- Une lampe torche.

Text box ▼

Etre vigilant avec les enfants

Text box

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.
  Evitez 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). Evitez d'emmener des tout-petits au-delà de 2500 m.

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

Veillez à ce que les enfants aient un équipement adapté.

Text box

A savoir

Text box

Règle de mesure

Sur une carte au 1/25 000 :

- 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

Les signaux EDF et ONF

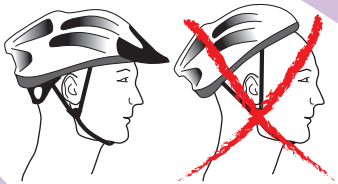
Les symboles sur les cartes topographiques

Text box ▼

Bien rouler en VTT

Text box

- Portez impérativement un casque ajusté à votre taille.
- 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.
- Descendez de votre vélo du coté de la montagne.



Text box ▼

En cas d’accident

Text box

- **Protégez la victime d'un danger imminent, couvrez-la, mettez-la au sec et réconfortez-la.**

- **Alertez les secours ou les faire prévenir (tél. 112)** 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 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.

Text box

Mes numéros

Text box

Les numéros importants à connaître...

112_ numéro d'urgence tout mobile

18_ Pompiers

17_ Gendarmerie Police

15_ SAMU

32 50_ Choix [4] Météo en montagne

Notes personnelles

CONCEPT GRAPHIQUE : FABY'NRAULT - 06 62 50 20 27
Crédit photos : FFRP - FFVL - FFME - MCF

Text box