MÉMENTO PRÉVENTION ÉTÉ

# POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR

www.sports.gouv.fr/preventionete

facebook.com/sports.gouv.fr - Sports_gouv

entionEte2016_100x145.indd 1 28/04/2016 10

# AVANT UNE SORTIE

- Prenez conseil auprès des professionnels (moniteurs, guides de haute montagne, accompagnateurs en moyenne montagne, loueurs…), des offices de tourisme et des fédérations des sports de nature, qui proposent des activités encadrées au sein de leurs clubs.
- Choisissez une activité et un parcours adaptés à vos motivations, à votre expérience et au niveau du plus faible du groupe.
- Certaines activités sont réglementées (horaires, interdictions…) : renseignez-vous au préalable.
- Prenez connaissance de la météo du jour (la veille et le matin). Prévoyez un itinéraire de remplacement et n'hésitez pas à renoncer si les conditions sont défavorables.
- Avant de partir, vérifiez que vous êtes assuré en responsabilité civile et individuelle accident.
- Assurez-vous que votre matériel répond aux normes de certification de l'activité pratiquée et vérifiez visuellement l'usure de votre matériel.
- Réservez toujours votre place à l'avance si vous prévoyez de passer la nuit en refuge de montagne. Pensez à annuler en cas de changement.
- Informez une personne de votre programme du jour et de l'heure probable de votre retour.

entionEte2016_100x145.indd 2 28/04/2016 10

# ÉQUIPEZ-VOUS

MÉMENTO PRÉVENTION ÉTÉ

## Emportez avec vous :

- De quoi vous alimenter et vous hydrater.
- Des vêtements adaptés à l'activité choisie et à la météo qui peut changer rapidement : de quoi vous protéger du soleil (lunettes, casquette, crème solaire), du vent (coupe-vent), du froid (pull, pantalon, bonnet, gants) et de la pluie.
- Un téléphone portable et les numéros d'urgence utiles (notamment le 112).
- Choisissez soigneusement votre matériel (vélo, canoë, harnais, etc.) en fonction de votre programme, en demandant conseil aux professionnels (moniteurs, loueurs…).

## Pour les randonnées (de tout type) :

- N'oubliez pas d'emporter une carte détaillée du lieu et un GPS (ou une boussole et un altimètre).
- Munissez-vous d'une trousse de premier secours (pansement compressif, bande, sparadrap…), d'une couverture de survie, d'un couteau et d'un sifflet.
- Pour les randonnées à la journée et en altitude, emportez également une lampe de poche ou frontale.
- Pour les randonnées pédestres, équipez-vous avec de bonnes chaussures adaptées à votre itinéraire : chaussures montantes pour les sentiers rocailleux et les dénivelés importants. Évitez les chaussures trop souples.

entionEte2016_100x145.indd 3 28/04/2016 10

# PENDANT UNE SORTIE

- Ne vous surestimez pas, dosez vos efforts.
- Sachez renoncer, faire demi-tour ou raccourcir votre sortie si vous êtes fatigué, si les conditions de pratique se dégradent ou si un membre n'est plus en mesure de suivre le rythme du groupe.
- Restez toujours localisable (téléphone portable, réflecteur de type RECCO® si vous partez en haute montagne, etc.).
- Quelle que soit votre activité, respectez toujours les autres usagers de la montagne.
- Ne comptez pas uniquement sur votre portable : il n'est pas toujours possible de capter un réseau en zone montagneuse.

**NE PARTEZ JAMAIS SEUL EN MONTAGNE.**

**VEILLEZ À CE QUE LES ENFANTS AIENT UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ ET PENSEZ À LES PROTÉGER DU SOLEIL, DU FROID ET DU VENT.**

***UN ENFANT EST TOUJOURS PLUS SENSIBLE QU'UN ADULTE ET SES SIGNAUX D'ALERTE PEUVENT ARRIVER TROP TARDIVEMENT.***

entionEte2016_100x145.indd 5 28/04/2016 10

# PRATIQUEZ VOTRE ACTIVITÉ

## RANDONNÉE PÉDESTRE

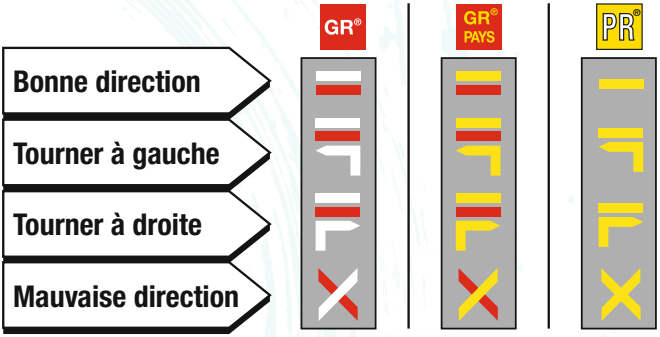
- Apprenez à reconnaître le balisage des sentiers de randonnée et à lire une carte.
- Choisissez votre itinéraire en fonction de votre condition physique et de votre expérience. Adaptez-le aux difficultés rencontrées : dénivelé, terrain, météo…
- Vérifiez que les conditions sont réunies pour pouvoir partir en toute confiance :
  - L'ensemble des pratiquants est bien équipé, en bonne condition physique et motivé pour la randonnée ;
  - La météo du jour est favorable et le terrain est praticable ;
  - Le parcours est adapté au niveau le plus faible du groupe ;
  - Si un problème survient, il est possible de faire demi-tour ou de suivre un itinéraire plus facile et plus court.
- Soyez particulièrement vigilant avec les enfants. Ils ont tendance à se dépenser sans compter, à se déshydrater et à s'épuiser rapidement.
- Soyez également vigilant avec les tout-petits lorsque vous les transportez sur le dos (risques de coups de soleil, déshydratation, refroidissements, etc.).

entionEte2016_100x145.indd 6 28/04/2016 10

# EN SÉCURITÉ !

MÉMENTO PRÉVENTION ÉTÉ

## Choisissez de préférence des chemins balisés et suivez la signalisation en place.




GR, GRP et PR labellisé ainsi que les signes de balisage blanc/rouge et jaune/rouge sont des marques déposées par la Fédération française de la randonnée pédestre. Tous droits réservés.

- La durée indicative d'un parcours peut être calculée sur une base d'environ 3 à 4 km/h, pour un dénivelé moyen de 300 mètres par heure, à moduler en fonction de votre forme et de votre niveau.

## BIEN ROULER À VTT

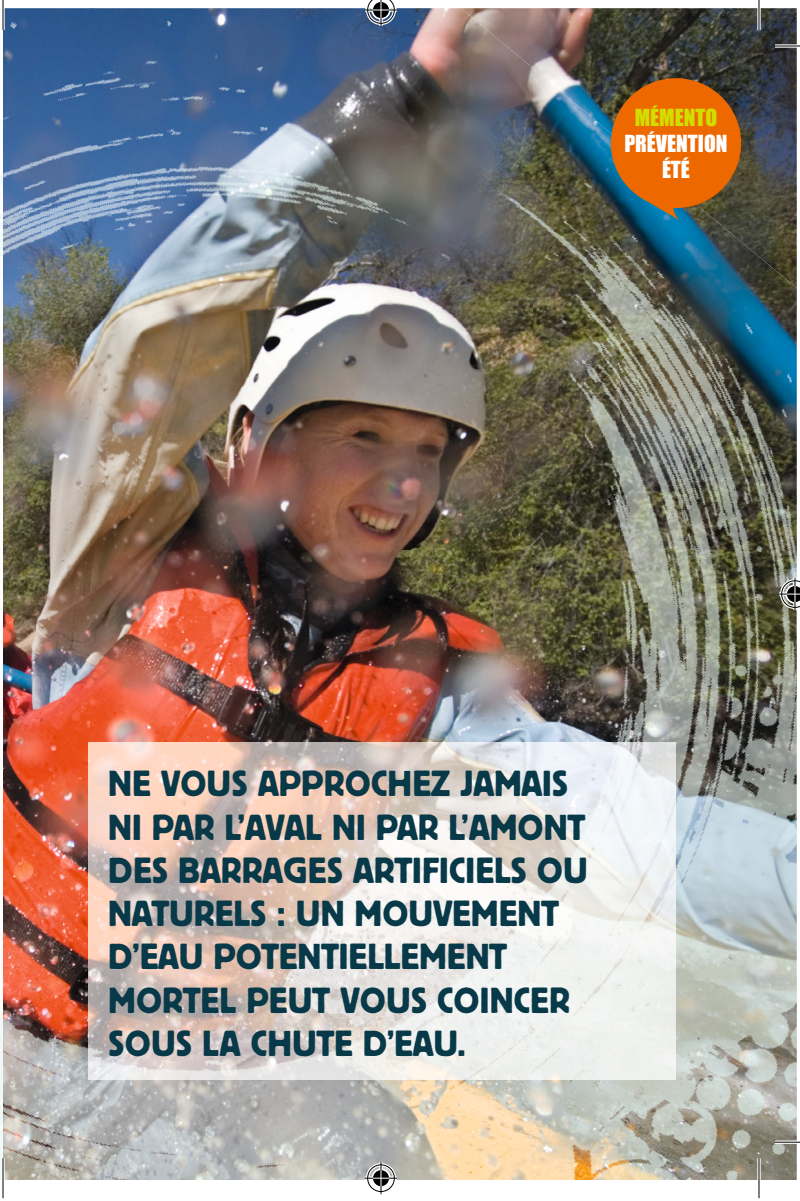
- Portez un casque ajusté à votre tête et fermez correctement les sangles.
- Utilisez un vélo et des protections adaptés à votre pratique, notamment pour la descente VTT (casque intégral, gants longs, coudières, genouillères, protège-tibias, protection dorsale…).
- Avant de partir en balade, vérifiez l'état de votre vélo : serrages, pression des pneus, freins, direction, niveau de charge de la batterie si votre vélo en comprend une.
- Baissez systématiquement la selle avant d'aborder une descente, afin de diminuer le risque de chute.
- Emportez une trousse de réparation (pompe, rustine, dérive-chaîne, maillon rapide, etc.).
- Descendez du vélo lorsque vous vous approchez d'une section dangereuse ou trop difficile.

# VÉTÉTISTE, MAÎTRISEZ VOTRE VITESSE EN TOUTE CIRCONSTANCE.

## SPORTS D'EAU VIVE

- Informez-vous sur :
  - Les difficultés du parcours projeté en fonction du débit de la rivière ;
  - La météo du jour ;
  - Les éventuels arrêtés municipaux ou préfectoraux qui peuvent réglementer les horaires ou les parcours de navigation ;
  - Le débit de l'eau en fonction des précipitations, de la fonte des neiges, des éventuelles lâchers d'eau des barrages situés en amont.
- Pendant la sortie, portez les équipements de sécurité adaptés à l'activité (gilet de sauvetage, casque, chaussures, combinaison néoprène…).
- Restez vigilant face aux mouvements d'eau, aux branches, aux arbres, aux obstacles naturels et artificiels.
- Surveillez l'évolution de la météo et du débit de l'eau.
- Repérez bien, avant d'embarquer, le point de débarquement prévu pour ne pas le manquer, ainsi que, en prévision d'éventuelles difficultés, les possibilités de débarquement intermédiaire.

entionEte2016_100x145.indd 10 28/04/2016 10




**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.**

## VIA FERRATA ET ESCALADE

**Pratiquer et progresser seul implique la connaissance des techniques de sécurité : se former est le meilleur gage de sécurité. Si vous êtes débutant, contactez un professionnel ou un club pour qu'il vous initie. Même si vous êtes expérimenté, n'oubliez pas les précautions suivantes.**

### En via ferrata :

- Informez-vous (panneau, topo, office du tourisme) et choisissez une via ferrata adaptée à votre condition physique et à celle de vos compagnons. Un dénivelé de 200 mètres est le maximum pour une personne non sportive.
- Votre équipement doit toujours comprendre :
  - Un casque ;
  - Un baudrier d'escalade muni d'une longe de via ferrata équipée de 2 mousquetons et d'un absorbeur d'énergie ;
  - Une paire de gants résistants et des chaussures légères de randonnée.
- Tout au long du parcours, pour votre sécurité :
  - Conservez la longe toujours mousquetonnée sur la ligne de vie avec au moins un mousqueton « clippé » lors du passage des ancrages ;
  - Rester toujours attentif et vigilant.

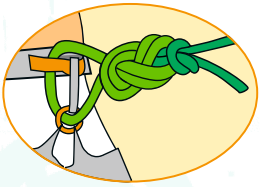
## En escalade :

MÉMENTO PRÉVENTION ÉTÉ

- Informez-vous (topo) et choisissez des voies d'escalade adaptées à votre niveau de pratique et celui de votre compagnon de cordée.
- Portez un casque.
- Utilisez du matériel d'escalade récent et en bon état : vérifiez la notice du fabricant pour connaître les critères de bonne utilisation.
- Respectez toutes les règles de sécurité et vérifiez pour chaque manœuvre sa bonne réalisation.

**Soyez particulièrement vigilant aux points suivants :**

- Encordez-vous à l'aide d'un nœud en 8 suivi d'un nœud d'arrêt : ne vous laissez jamais distraire pendant que vous faites votre nœud.



- Vérifiez avec votre partenaire de cordée votre nœud et le système d'assurage avant de commencer à grimper.
- Faites toujours un nœud en bout de corde ou attachez la corde.
- Soyez toujours attentif à votre partenaire pendant que vous l'assurez.

# PORTEZ SECOURS EN CAS D'ACCIDENT

1. Protégez la victime d'un autre danger imminent (chute de pierres, collision, etc.), couvrez-la et réconfortez-la.
2. Alertez les secours ou faites les prévenir (**numéro d'appel d'urgence 112**) en indiquant :
   - Le lieu précis et l'heure de l'accident (coordonnées GPS, altitude, itinéraire…) ainsi que votre nom et votre numéro d'appel ;
   - La nature de l'accident et le nombre de victimes, la gravité (inconscience, blessures apparentes…) ;
   - Les soins apportés ou les gestes de secourisme pratiqués ;
   - Une description vestimentaire (couleur…) si l'itinéraire est très fréquenté ;
   - Les conditions météo locales (vent, visibilité).
3. Pratiquez les gestes de secourisme adaptés si vous les connaissez. Couvrez la victime, mettez-la au sec et réconfortez-la.

**Les signaux de détresse en montagne**

**Les symboles sur les cartes topographiques**

# LIENS UTILES

MÉMENTO PRÉVENTION ÉTÉ

Ministère chargé des Sports :
**www.sports.gouv.fr/preventionete**

Pôle ressources national sports de nature :
**www.sportsdenature.gouv.fr**

Fédération française de la randonnée pédestre :
**www.ffrandonnee.fr**

Fédération française de la montagne et de l'escalade :
**www.ffme.fr**

Fédération française des clubs alpins et de montagne :
**www.ffcam.fr**

Syndicat national des accompagnateurs en montagne :
**www.lesaem.org**

Syndicat national des guides de montagne :
**www.sngm.com**

Moniteurs cyclistes français :
**www.moniteurcycliste.com**

Commission Canyon Interfédérale :
**www.canyoning.com**

Météo France :
**www.meteofrance.com**

# POUR TOUTE URGENCE, COMPOSEZ LE 112

Ce mémento a été réalisé par le ministère chargé des Sports en partenariat avec les membres du Conseil supérieur des sports de montagne.

---

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

En partenariat avec :
– Ministère de l'Intérieur
– Ministère de l'Économie, de l'Industrie et du Numérique

ANMSM
MAIRES DES STATIONS DE MONTAGNE

CSC

FFCK
Fédération Française de Canoë-Kayak

fédération française des clubs alpins et de montagne

ffme
fédération française de la montagne et de l'escalade

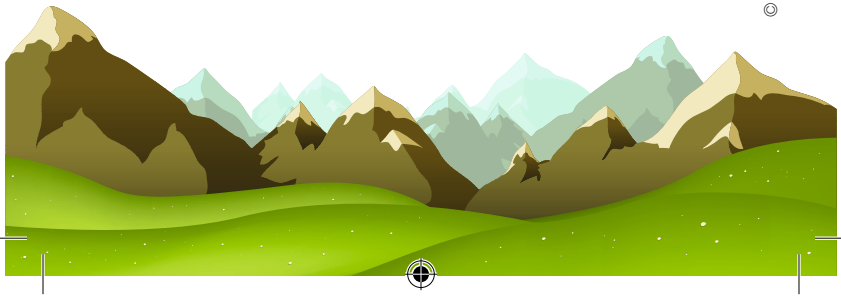
FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

MCF
moniteur cycliste français

Mountain Bikers FOUNDATION

Les Accompagnateurs en Montagne
lesaem.org

SYNDICAT NATIONAL DES GUIDES DE MONTAGNE



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

© MJS 2016 - Conception graphique : F. Vagney – Crédits photos : FFRP - FFVL - FFME - MCF - FFRandonnée - Thinkstock