

MÉMENTO PRÉVENTION ÉTÉ

POUR QUE
LA MONTAGNE RESTE
UN PLAISIR



www.sports.gouv.fr

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

AVANT UNE SORTIE

INFORMEZ-VOUS

- Prenez conseil auprès des professionnels (moniteurs, guides, accompagnateurs en 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 votre condition physique, à vos motivations et à votre expérience.
- Ne vous surestimez pas, dosez vos efforts.
- Tenez-compte de ceux qui vous accompagnent : adaptez l'activité et le parcours à l'ensemble des membres du groupe, quel que soit leur niveau.
- Certaines activités sont réglementées (horaires, interdictions...) : renseignez-vous au préalable, notamment auprès des mairies.

PRENEZ CONNAISSANCE DE LA MÉTÉO DU JOUR (LA VEILLE ET LE MATIN) ET N'HÉSITEZ PAS À RENONCER SI LES CONDITIONS DE PRATIQUE SONT DÉFAVORABLES.

PRÉPAREZ-VOUS

- Si vous souhaitez découvrir une activité nouvelle ou si vous hésitez sur vos capacités, faites appel à un moniteur, un accompagnateur ou un guide.
- Ne partez jamais seul en montagne.
- Avant de partir, vérifiez que vous êtes assuré en responsabilité civile et individuelle accident pour l'activité choisie.
- 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.

NE COMPTEZ PAS UNIQUEMENT SUR VOTRE PORTABLE : IL N'EST PAS TOUJOURS POSSIBLE DE CAPTER UN RÉSEAU EN ZONE MONTAGNEUSE.

ÉQUIPEZ-VOUS

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.



**MÉMENTO
PRÉVENTION
ÉTÉ**

**VEILLES 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.*

PRATIQUEZ VOTRE ACTIVITÉ

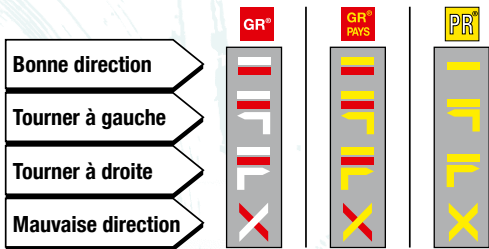
RANDONNÉE PÉDESTRE

- 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.).

EN SÉCURITÉ !

MÉMENTO
PRÉVENTION
ÉTÉ

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

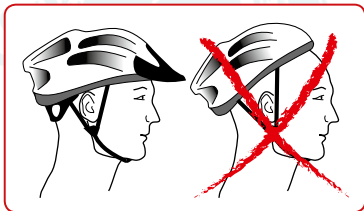


GR, GRP et PR labellisé ainsi que les signes de balisage blanc/rouge et jaune/rouge sont des marques déposées par la Fédération française de la randonnée pédestre. Tous droits réservés.

- 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.



A mountain biker wearing a blue and white jersey, black pants, a helmet, and goggles is riding a mountain bike on a dirt trail. The rider is leaning forward, and there is a large splash of water on the right side of the frame, suggesting the rider is crossing a stream or a wet section of the trail. The background consists of green foliage and trees.

**MÉMENTO
PRÉVENTION
ÉTÉ**

**RESPECTEZ LES AUTRES
USAGERS, LES PIÉTONS SONT
TOUJOURS PRIORITAIRES.**

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.

**NE VOUS APPROCHEZ JAMAIS
NI PAR L'AVANT 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 :

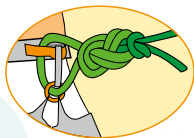
- Informez-vous (panneau, topo, office du tourisme) et choisissez une via ferrata adaptée à votre condition physique et à celle de vos compagnons. Un dénivelé de 200 mètres est le maximum pour une personne non sportive.
- Votre équipement doit toujours comprendre :
 - Un casque ;
 - Un harnais d'escalade 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 :

- 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 simple : 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 Alerte les secours ou faites les prévenir (**numéro d'appel d'urgence 112**) en transmettant les renseignements suivants :
 - Le lieu précis et l'heure de l'accident (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



besoin de secours



pas besoin de secours

Les symboles sur les cartes topographiques



téléphone isolé



poste de secours

LIENS UTILES

MÉMENTO
PRÉVENTION
ÉTÉ

Site du ministère chargé des sports :

www.sports.gouv.fr

Site du Pôle ressources national sports de nature :

www.sportsdenature.gouv.fr

Site de la Fédération française de la randonnée pédestre :

www.ffrandonnee.fr

Site de la Fédération française de la montagne
et de l'escalade :

www.ffme.fr

Site de la Fédération française des clubs alpins
et de montagne :

www.ffcam.fr

Site du Syndicat national des accompagnateurs en montagne :

www.lesaem.org

Site du Syndicat national des guides de montagne :

www.sngm.com

Site des Moniteurs cyclistes français :

www.moniteurcycliste.com

Site de la Commission Canyon Interfédérale :

www.canyoning.com

Site de Météo France :

www.meteofrance.com

POUR TOUTE URGENCE, COMPOSEZ LE 112

Ce memento a été réalisé par le ministère chargé des Sports en partenariat avec les membres de la commission de l'information et de la sécurité du Conseil supérieur des sports de montagne.

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



En partenariat avec :

- Ministère de l'Économie, du Redressement productif et du Numérique
- Ministère de l'Intérieur



Les Compagnateurs
de Montagne
lescompagnateurs.com



SYNDICAT NATIONAL des
GUIDES DE MONTAGNE



club alpin français
Fédération française des clubs alpins et de montagne



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