

# Mémento

pour partir en montagne  
l'été en

# sécurité



*Liberté • Égalité • Fraternité*  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE,  
DE L'ÉDUCATION  
POPULAIRE ET DE  
LA VIE ASSOCIATIVE

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

# Avant une sortie

- Choisissez une activité adaptée à votre condition physique.
- Choisissez votre itinéraire en fonction de vos capacités (ne pas se surestimer, doser ses efforts...) et sachez l'adapter en fonction des difficultés rencontrées (dénivelé, terrain accidenté, météo changeante).
- Prenez connaissance de la météo.
- Choisissez de préférence des chemins balisés et suivez 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 zone montagneuse.



## Suivez le balisage pour rester sur le bon chemin

	GR <sup>®</sup>	GR <sup>®</sup> PAYS	PR <sup>®</sup>
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

GR<sup>®</sup>, GRP<sup>®</sup> et PR<sup>®</sup> agréé ainsi que les signes de balisage blanc/rouge et jaune/rouge sont des marques déposées par la Fédération française de la randonnée pédestre. Tout droit réservé.

# Les bons réflexes

- 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).
- Équipez-vous avec de bonnes chaussures adaptées à l'activité, l'itinéraire.
- Attention certaines activités nécessitent le port du casque (VTT, escalade, canyoning...).
- Avant de partir, vérifiez que vous êtes assuré en responsabilité civile et individuelle accident pour l'activité choisie.

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

# Ne pas oublier

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 au 1/25 000<sup>e</sup>.
- Une boussole et un altimètre pour vous aider à vous repérer.
- Un couteau.
- Une lampe.
- Une gourde.

# Être vigilant avec les enfants

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. Évitez 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). Évitez d'emmener des tout-petits au-delà de 2 500 m.



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

***Veillez à ce que les enfants aient un équipement adapté.***

# À savoir

- Sur une carte au 1/25 000<sup>e</sup> :  
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



besoin  
de secours



pas besoin  
de secours

## Les signaux EDF et ONF



**DANGER !**  
LARGAGE D'EAU



**DANGER**  
PILES DE BOIS



## Les symboles sur les cartes topographiques



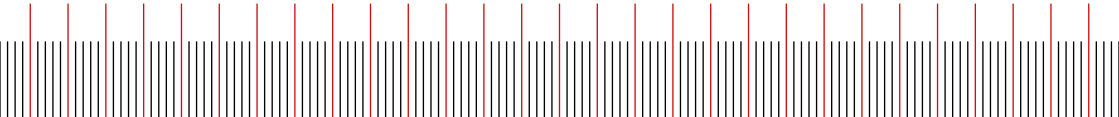
téléphone  
isolé



poste de  
secours

## Règle de mesure

5 mm  
10 mm  
15 mm  
20 mm  
25 mm  
30 mm  
35 mm  
40 mm  
45 mm  
50 mm  
55 mm  
60 mm  
65 mm  
70 mm  
75 mm  
80 mm  
85 mm  
90 mm  
95 mm  
100 mm  
105 mm  
110 mm  
115 mm  
120 mm  
125 mm  
130 mm  
135 mm  
140 mm  
145 mm



# Bien rouler à VTT

- Portez un casque ajusté à votre tête et fermez correctement les sangles.
- 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.
- Utilisez un vélo et des protections adaptés à votre pratique, notamment pour la descente VTT (casque intégral, gants longs, coudières, genouillères, protège-tibias...).



# Sports d'eau vive : pratiquer en sécurité

## ■ Avant la sortie :

- Consultez un professionnel, un club et/ou un topoguide.

## ■ Informez-vous sur :

- La météo du jour.
- Les heures des lâchers d'eau des barrages.
- Le débit de l'eau (dépendant des précipitations, de la fonte des neiges, de l'importance du bassin versant...).

## ■ Pendant la sortie :

- Portez les équipements de sécurité adaptés à l'activité (gilet de sauvetage, casque, harnais, combinaison néoprène...).

## ■ Restez vigilant face :

- Aux différents mouvements d'eau (rappel, drossage, siphon...).
- À l'évolution de la météo et du débit de l'eau.



***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)***



# En cas d'accident

- Protégez la victime d'un danger imminent, couvrez-la, mettez-la au sec et réconfortez-la.
- Alertez les secours ou faites les prévenir (tél. 112, 18, 17, 15) 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 et l'heure 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,  
si vous les connaissez.***



# Les numéros tout mobile importants à connaître

---

**112** | Numéro d'urgence  
tout mobile

**18** | Pompiers

**17** | Gendarmerie  
Police

**15** | SAMU

**3250** | Météo France  
Pour la météo en montagne  
Tapez [4]

---



**En partenariat avec :**  
– Ministère de l'Intérieur  
– Ministère de l'Économie et des Finances

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