

## Les numéros de téléphone utiles

A compléter lors de votre arrivée en station

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

La campagne d'information et de prévention des accidents en montagne l'été, pilotée par le Ministère des Sports 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, du Tourisme et de la Mer : Secrétariat d'État au Tourisme (SEATM), de l'Office National des Forêts (ONF), du Ministère de la Jeunesse, de l'Éducation nationale 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 (DGNP), 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 Alpains 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 des Industries du Sport et des Loisirs (FIFAS), de France Ski de Fond (PSF), de la Fédération Française de Cyclisme (FFC), de la Fédération Nationale des Offices de Tourisme et des Syndicats d'Initiative (FNOTSI), du Club Méditerranée, de Météo-France, des Médecins de Montagne, et de l'Association Prévention MAIF (Mutuelle Assurance des Instituteurs de France).



MINISTÈRE DES SPORTS

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



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

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

Épica Team Communication - Crédits photos : T. Lapierre (FFRP) - J. Joyeux (DDSC-Gnm) - O. Mansion / fme.fr - Ministère des Sports - Météo-France - mai 2013

## MÉMENTO SÉCURITÉ

Pour qu'en été la  
montagne  
reste un  
plaisir



# La montagne s'apprend et se respecte...

**E**xtraordinaire 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  
PÉDESTRE



CANYONISME



CYCLOTOURISME  
ET VTT



VIA-FERRATA



ESCALADE ET  
ALPINISME



CANOË-KAYAK



SPÉLÉOLOGIE



PARAPENTE

## 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 laissez rien au hasard.



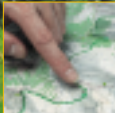
*Altitude, espace, obstacles, conditions climatiques : la montagne est un milieu rude. Soyez conscient de vos limites physiques et techniques.*

- **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.

- **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

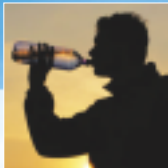
- **Alimentez-vous correctement** pour partir en forme.
- **Ne partez jamais seul** et avertissez des personnes de votre itinéraire et de votre heure approximative de retour.
- **Prévoyez une solution de repli** en cas de problème ou de contre-temps (refuge, autre itinéraire...).



# Préparez votre équipement.

*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** dans les magasins spécialisés.
- 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.



## **Au fait, êtes-vous assuré ?**

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



# Restez vigilant jusqu'au bout.

*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**, hydratez-vous, 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.



- **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.**

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.



besoin de secours



pas besoin de secours



téléphone isolé



poste de secours

Les signaux de détresse en montagne

Les symboles sur les cartes topographiques

# Respectez la montagne.

*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.*

- **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 comportement responsable.

- Pour préserver la flore et la faune, et éviter le ravinement, **restez sur les sentiers.**
- **Emportez vos déchets** avec vous, même s'ils sont biodégradables.

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

