



# Mémento

pour partir en **montagne**  
l'été en

# Sécurité



## Retrouvez ce mémento sur...

- [www.jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr)
- [www.interieur.gouv.fr](http://www.interieur.gouv.fr)
- [www.defense.gouv.fr](http://www.defense.gouv.fr)
- [www.minefi.gouv.fr/dgccrf](http://www.minefi.gouv.fr/dgccrf)
- [www.tourisme.gouv.fr](http://www.tourisme.gouv.fr)

## Pour des informations pratiques...

- [www.odit-france.fr](http://www.odit-france.fr)
- [www.skifrance.fr](http://www.skifrance.fr)
- [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)
- [www.sngm.com](http://www.sngm.com)
- [www.lesaem.org](http://www.lesaem.org)
- [www.tourisme.fr](http://www.tourisme.fr)
- [www.mdem.org](http://www.mdem.org)
- [www.moniteur-cycliste.com](http://www.moniteur-cycliste.com)

## Les Fédérations sportives partenaires...

- [www.ffc.fr](http://www.ffc.fr)
- [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)
- [www.ffck.org](http://www.ffck.org)
- [www.ffaespeleo.fr](http://www.ffaespeleo.fr)
- [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)
- [www.ffvl.fr](http://www.ffvl.fr)
- [www.ffcam.fr](http://www.ffcam.fr)
- [www.ffct.org](http://www.ffct.org)



Fédération Française de Ski



MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR,  
DE L'OUTRE-MER  
ET DES COLLECTIVITÉS  
TERRITORIALES

MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DES SPORTS

SECRETARIAT D'ÉTAT  
AUX SPORTS



**Avant**

**une sortie**

- **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

	GR®	GR PAYS®	PR®
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

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.



**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).

- **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.**



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





**Etre 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.

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.**



**A savoir**

145 mm

140 mm

135 mm

130 mm

125 mm

120 mm

115 mm

110 mm

105 mm

100 mm

95 mm

90 mm

85 mm

80 mm

75 mm

70 mm

65 mm

60 mm

55 mm

50 mm

45 mm

40 mm

35 mm

30 mm

25 mm

20 mm

15 mm

10 mm

5 mm

## 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



**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**



**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...*)
  - A 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 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.**





# Mes numéros

