



Mémento

pour partir en montagne
l'été en

Sécurité



Text box ▼

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for text input.

Text box ▼

Retrouvez ce mémento sur...

- www.jeunesse-sports.gouv.fr
- www.interieur.gouv.fr
- www.defense.gouv.fr
- www.minefi.gouv.fr/dgccrf
- www.tourisme.gouv.fr

Pour des informations pratiques...

- www.odit-france.fr
- www.ski-france.fr
- www.meteo.fr
- www.sngm.com
- www.lesaem.org
- www.tourisme.fr
- www.mdem.org

Les Fédérations sportives partenaires...

- www.ffc.fr
- www.ffvl.fr
- www.ffme.fr
- www.ffc-am.fr
- www.ffck.org
- www.ffct.org
- www.ffa-speleo.fr
- www.ffrandonnee.fr
- www.moniteur-cycliste.com



SKI FRANCE

Association Nationale des Maîtres des Stations de Montagne



MINISTÈRE
DE LA DÉFENSE

MINISTÈRE
DÉLÉGUÉ AU
TOURISME





Text box ▼

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for text input.



**Avant
une sortie**



**les bons
réflexes**

Text box ▼

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for text input.

Text box ▼

- **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**

Text box ▼

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for text input.

Text box ▼

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**

Text box ▼

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for text input.

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

Text box ▼

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for text input or content.

Text box ▼

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**



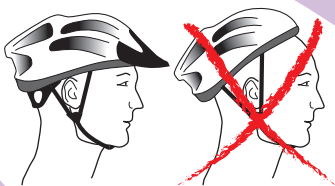
Bien rouler en VTT

Text box ▼

A large, empty rectangular box with a black border, intended for text input.

Text box ▼

- Portez impérativement un casque ajusté à votre taille.
- 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.
- Descendez de votre vélo du côté de la montagne.





**En cas
d'accident**

Text box ▼

A large, empty rectangular text box with a thin black border, intended for user input.

■ **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.**

Text box ▼



Mes numéros

Text box ▼

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for text input.

