nature isère
espace de découverte et de partage

LE B.A BA D'UNE SORTIE EN MONTAGNE

26/06/2017 - GÉRARD LA TRACE

EN RÉSUMÉ

Lors de nos sorties en montagne, quelques réflexes très simples peuvent améliorer ces moments si appréciables. Voici quelques informations sur la bonne conduite à suivre avant et pendant une sortie.

POURQUOI METTRE EN PLACE CETTE PRATIQUE ?

Pour préparer au mieux nos sorties en montagnes,

Pour pratiquer nos activités en toute sécurité et dans de bonnes conditions,

Pour profiter de nos montagnes iséroises encore longtemps,

Pour pratiquer nos activités dans un environnement agréable.

QUELLES ÉTAPES ET QUELS MOYENS ?

- **Avant une sortie :**

-Prenez conseil auprès de professionnels (guides de haute montagne, moniteurs, accompagnateurs en moyenne montagne …), des offices de tourisme et des fédérations de sports.

-Choisissez une activité et un parcours adaptés à vos motivations, à votre expérience et au niveau du plus faible du groupe.

-La veille et le matin de votre sortie, prenez connaissance de la météo.

-Assurez-vous que votre matériel est en bon état et vérifiez visuellement son usure.

-Réservez votre place à l’avance si vous prévoyez de passer la nuit en refuge de montagne.

-Informez une personne de votre programme du jour et de l’heure probable de votre retour.

- **Votre équipement :**

Emportez toujours de quoi vous alimenter et vous hydrater. Prévoyez des vêtements adaptés à l’activité et à la météo (lunettes, casquettes, crème solaire, coupe-vent, pull, bonnet, gants, K-

way…). Emportez un téléphone portable, une carte, un GPS ou une boussole, une frontale, une trousse de premier secours, une couverture de survie, un couteau et un sifflet.

- **Pendant une sortie :**

Ne vous surestimez pas, dosez vos efforts. Sachez renoncer et faire demi-tour. Essayer de rester toujours localisable (téléphone portable, réflecteur de type RECCO…).

Vérifiez 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.

Quelle que soit votre activité, respectez toujours les autres usagers de la montagne.

POINTS DE VIGILANCE :

NE PARTEZ JAMAIS SEUL EN MONTAGNE.

N'hésitez pas à abandonner à partir si les conditions météorologiques sont défavorables. Avant de partir, vérifiez que vous êtes assuré en responsabilité civile et individuelle accident.

Pendant la sortie, n'hésitez pas à renoncer et raccourcir votre sortie si vous êtes fatigué, si les conditions se dégradent ou si un membre du groupe n'est plus en mesure de suivre.

Ne comptez pas uniquement sur votre portable : il n'est pas toujours possible de capter un réseau en zone montagneuse.

Pour les randonnées pédestres, équipez-vous avec de bonnes chaussures adaptées à votre itinéraire.

PLUS D'INFORMATIONS :

Portez secours en cas d'accident :

1. Protégez la victime d'un autre danger imminent (chute de pierres, collision…), couvrez-là et réconfortez-là.
2. Alertez les secours ou faites les prévenir (**numéro d'appel d'urgence 112**) en indiquant :

-Le lieu précis et l’heure de l’accident (coordonnées GPS, altitude, itinéraire, etc) 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.

LIENS

- **Ministère chargé des sports** *(http://www.preventionete.sports.gouv.fr)* [1]
- **Pôle ressources national sports de nature** *(http://www.sportsdenature.gouv.fr)* [2]
- **Fédération française de la randonnée pédestre** *(http://www.ffrandonnee.fr)* [3]
- **Fédération française de la montagne et de l'escalade** *(http://www.ffme.fr)* [4]
- **Fédération française des clubs alpins et de montagne** *(http://www.ffcam.fr)* [5]