

Campagne de prévention des accidents en montagne

Aquitaine, Midi-Pyrénées, Languedoc-Roussillon



Premier ministre
Ministère de l'Agriculture,
de la Pêche, de la Ruralité et
de l'Aménagement du Territoire

Datar

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

MINISTÈRE
DES SPORTS

Pour randonner dans les Pyrénées l'été
dans les meilleures conditions
de sécurité



Cette campagne de prévention a été
financée dans le cadre de la politique
de Massif des Pyrénées



Renseignez-vous sur

Avant la sortie

La météo

08 99 71 02 + n° du département
bulletin quotidien affiché à l'Office du Tourisme

Les caractéristiques de la randonnée

Durée, dénivelé, intérêt
Topo-guide, carte IGN, Office de Tourisme

Le niveau technique et physique des participants



Renseignez-vous sur

Avant la sortie

Une randonnée ça se prépare !



Choisissez une randonnée
adaptée à tous

Avant la sortie

Dénivelé, distance, durée

Difficultés techniques de l'itinéraire

Donnez votre itinéraire,
les dates de départ et de
retour

Prévoyez une
solution de repli



Choisissez une randonnée
adaptée à tous

Avant la sortie

Evitez de partir seul



S'équiper

Avant la sortie

L'essentiel est dans le sac !



Eau



Boussole



Couverture de
survie



Lampe frontale



Sifflet



Téléphone portable



Vivres (fruits secs...)



Trousse de secours



Crème solaire



Vêtement polaire



Vêtement
de pluie



Lunettes de soleil



Bonnet, gants



Topo-guide,
carte IGN



Casquette,
bob

S'équiper

Avant la sortie

L'essentiel est dans le sac !

Choisissez chaussures et vêtements adaptés !

Prenez connaissance du balisage

	GR [®]	GRP [®]	PR [®]
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

GR[®], GR Pays[®], PR[®], les marques de couleur blanc/rouge et jaune/rouge sont des marques déposées par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre.



Pensez aux enfants

Adaptez

Le choix du parcours

La distance

L'altitude

La durée

Choisissez un terrain ludique
Lac, ruisseau, replat herbeux



Pensez aux enfants

Adaptez

**Les enfants
sont les premiers
à souffrir de la chaleur
et du froid**

Choisissez un terrain ludique
Lac, ruisseau, replat herbeux



Tout se passe comme prévu ?

Pendant la sortie

Difficultés de parcours

Etat de fatigue du groupe

Evolution de la météo :
le temps change très vite en altitude



Tout se passe comme prévu ?

Pendant la sortie

Restez vigilants !

**Sachez renoncer
en cas de difficultés**



Le VTT en montagne

Avant la sortie

Vérifiez l'état du VTT

(freins, pneus, serrages, direction...)

Informez-vous sur le parcours

Dénivelé, difficulté, balisage, topo-guide...

Portez des vêtements adaptés et des équipements de protection

Préparez une trousse de réparation



Le VTT en montagne

Pendant la sortie

Désignez un serre file

Donnez des consignes de conduite précises au groupe

Prévenez le groupe des difficultés à venir

Adaptez le rythme au pratiquant le moins expérimenté

Respectez les autres usagers

Pensez à boire et à manger régulièrement

Pensez à descendre du VTT côté montagne

A gauche



Tout droit



A droite



Prudence



Mauvaise direction



Balisage
VTT

Face à un orage

Si vous êtes loin d'un abri

Quittez les crêtes, sommets, rochers isolés et failles

Ne courez pas

Débarrassez-vous de tout objet métallique

Arrêtez-vous dans une zone dégagée,
éloignée d'arbres isolés ou de rocher

Asseyez-vous sur votre sac,
pour vous isoler du sol



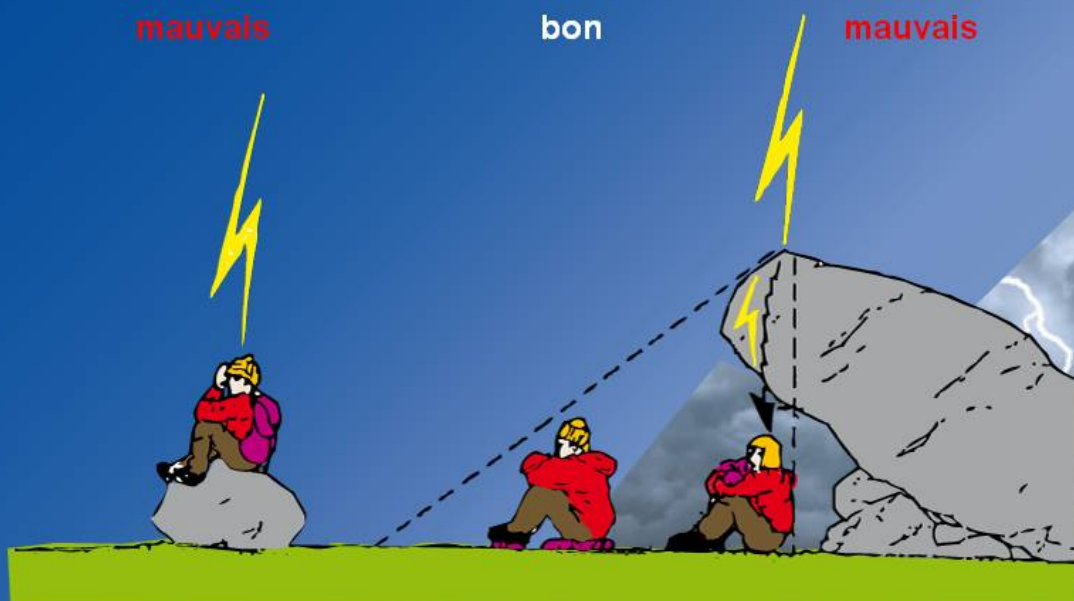
Face à un orage

Si vous êtes loin d'un abri

mauvais

bon

mauvais



Face à un accident

Ne bougez pas la victime
SAUF EN CAS DE DANGER

- 1/ **PROTEGER**
- 2/ **ALERTER (112)**
- 3/ **SECOURIR**

Couvrez la victime pour l'isoler
du froid ou des intempéries,
parlez lui et rassurez la.

Ne lui donnez ni à boire
ni à manger



Numéro d'urgence

Numéro d'urgence européen

- Gratuit
- Permet d'être localisé
- Service de traducteurs d'urgence 24h/24



Catalogne : 085

Navarre / Andorre : 112

Aragon : 062

Le téléphone portable
ne passe pas partout !

La montagne est fragile

Respectez la !

Ne dérangez pas la faune sauvage

Gardez les chiens en laisse

Contournez les troupeaux, n'approchez pas les patous

Ne stationnez pas n'importe où

Ne cueillez pas les plantes

Rempportez vos déchets



La montagne est fragile

Respectez la !

Restez sur les sentiers



Pour une pratique en sécurité de la montagne estivale




Liberté • Égalité • Fraternité
REPUBLIQUE FRANÇAISE

Premier ministre
Ministre de l'Agriculture,
de l'Alimentation, de la Pêche,
de la Ruralité et
de l'Aménagement du territoire

Datar

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

MINISTÈRE
DES SPORTS



Réalisation :

Maxime Bousquet
Comité Régional de la Randonnée Pédestre Midi-Pyrénées

Photos :

Cécile Pont, Jean-Claude Morlais,
PGHM Ariège, Maxime Bousquet,
Laurent BONNAUD et Paul Lamnard (Entolia.com)

