

# Prévention montagne

LES ESSENTIELS À TRANSMETTRE



association  
**prévention**  
MAIF



# Randonnée estivale

## Préparer sa sortie

Demander conseil à des professionnels office de tourisme, Unités de Secours en montagne (USEM), bureau des guides. Le **05 62 92 41 41** permet d'être renseigné sur les itinéraires, les conditions en montagnes, etc.

Préparer son itinéraire au moyen de topoguides, sites internet spécialisés, cartes de randonnée à l'échelle 1/25 000<sup>ième</sup>.

Adapter son itinéraire à sa condition physique et à son expérience.

## CONDITION PHYSIQUE

Une bonne condition physique limite les risques de blessure en randonnée.

Evaluer votre condition physique avant de choisir votre itinéraire.

**Niveau 1 :** 1 à 3 heures de marche par jour / D+ 50 à 200 m

Libre de toute contre-indication médicale pour la pratique de la marche

**Niveau 2 :** 5 à 6 heures de marche par jour / D+ 500 à 800 m / Obstacles à hauteur de genoux

Bonne condition physique. Nécessite un entraînement préalable

## MÉTÉOROLOGIE

Toujours s'informer sur les conditions météorologiques avant de partir en randonnée.

En montagne des phénomènes très localisés et difficilement prévisibles peuvent survenir (vent, chute brutale des températures, orages).

Savoir renoncer en cas de météo défavorable.

## ALIMENTATION ET HYDRATATION

Prévoir :

- Des apports énergétiques : fruits secs, compote, pâte de fruits...
- Sandwich et/ou salade de pâtes ou riz.
- 0,5 litre d'eau par heure de marche par personne.

## MATÉRIEL

Pour randonner à la journée un sac à dos permettant d'emporter au moins le fond de sac, la réserve d'eau et le ravitaillement. Le poids du sac à dos chargé maximum 20 % du poids du randonneur (10 % pour un enfant).

### Fond de sac :

- Sifflet
- Couteau pliant
- Lampe frontale en état de marche
- Trousse de secours
- Couverture de survie
- Tire tique
- Crème solaire
- Vêtement chaud (polaire ou doudoune)
- Vêtement imperméable
- Gants
- Carte IGN du secteur
- Bonnet
- Lunettes de soleil
- Batterie annexe pour téléphone

Chaussures de marche (cramponnables si névés ou glaciers sur l'itinéraire).

Pour les itinéraires avec de la neige et ou de la glace : crampons et piolet.

Chainettes = danger.

## **BONNES PRATIQUES**

- Informer ses proches, le refuge de son itinéraire.
- Laisser votre itinéraire dans votre véhicule ou sur votre boîte vocale.
- Laisser les identifiants et codes de vos applications à un proche.
- Donner un horaire indicatif de retour.
- Charger votre téléphone à 100 %.

## **En randonnée**

### **TELEPHONE**

Votre téléphone peut sauver votre vie.

- Batterie chargée à 100 %.
- Laisser votre téléphone allumé.
- Activer le mode économie d'énergie.
- Activer le mode géolocalisation.
- Emporter une batterie annexe.
- Garder le téléphone au chaud.
- Télécharger une application de cartographie et randonnée (Alpinquest, Ifigénie).

Savoir trouver et partager sa position GPS.

### **ATTENTION À :**

- L'habitude
- L'obstination
- La sensation de rareté
- Le positionnement social : personne ne veut dire non
- Aux « compétences » de l'expert
- Au désir de séduction : j'ai voulu impressionner

## **BONNES PRATIQUES**

- Ne pas partir seul.
- Ne pas changer d'itinéraire (si pas d'autre choix avertir).
- Si l'itinéraire n'est pas adapté à votre niveau ou si dégradation météo faire demi-tour.
- Ne pas boire dans les torrents et les lacs.
- Savoir renoncer.

# Randonnée estivale

## **LES ESTIVES**

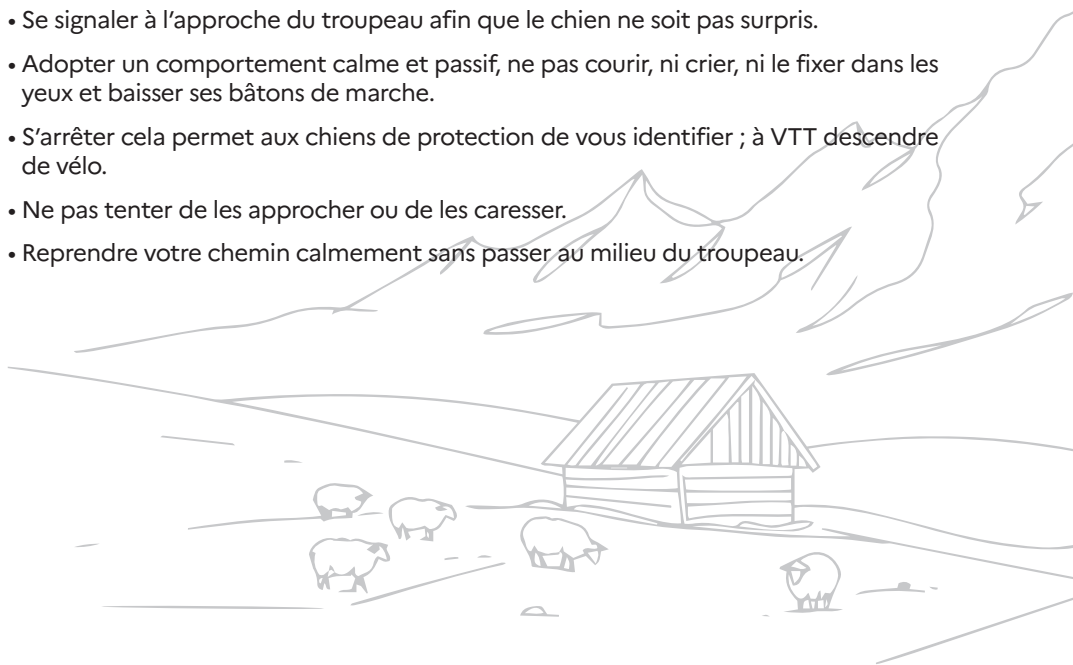
- Refermer les barrières et clôtures après votre passage.
- Remporter tous vos déchets même alimentaires.
- Toujours tenir votre chien en laisse et s'informer de la réglementation auprès du Parc National.
- Respecter les équipements pastoraux et les cabanes de berger, ce sont des outils de travail.

## **LES TROUPEAUX**

- Ne pas s'approcher des troupeaux et les contourner largement.
- La présence de chiens de protection est à considérer même si elle n'est pas systématique.
- Attention aux animaux protégeant leurs petits.
- Ne donner aucune nourriture aux animaux.

## **LES CHIENS DE PROTECTION**

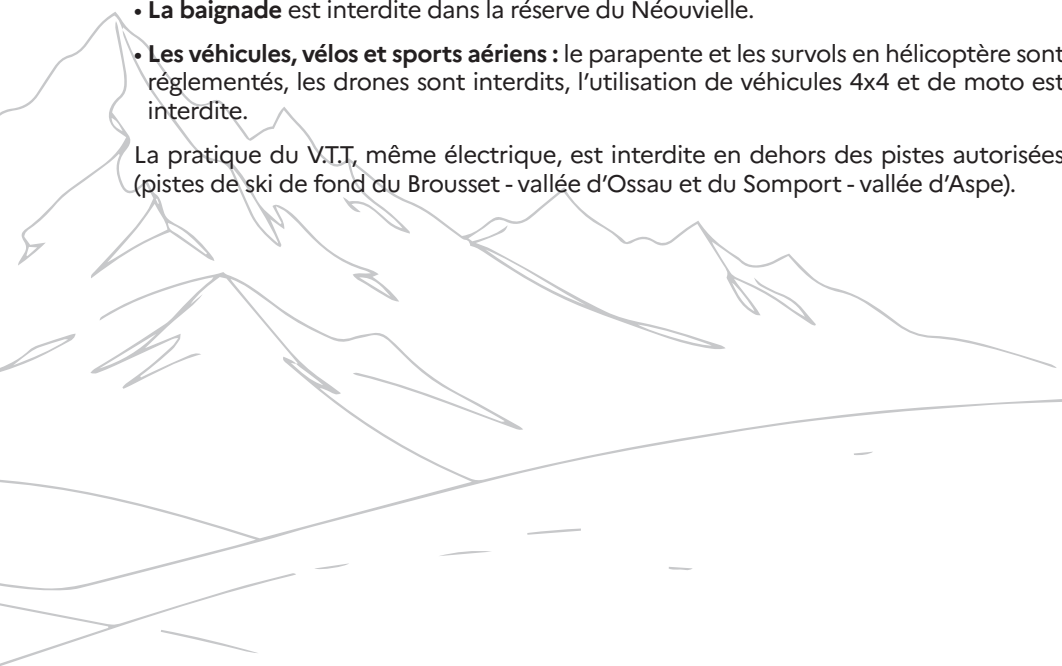
- Se signaler à l'approche du troupeau afin que le chien ne soit pas surpris.
- Adopter un comportement calme et passif, ne pas courir, ni crier, ni le fixer dans les yeux et baisser ses bâtons de marche.
- S'arrêter cela permet aux chiens de protection de vous identifier ; à VTT descendre de vélo.
- Ne pas tenter de les approcher ou de les caresser.
- Reprendre votre chemin calmement sans passer au milieu du troupeau.



## **LE PARC NATIONAL DES PYRENEES**

- **Le bivouac et le feu** : Le bivouac réglementé est autorisé à plus d'une heure de marche d'un accès routier ou des limites de la zone coeur du Parc national, entre 19 h et 9 h. Pas de camping pendant la nuit pour préserver la beauté des sites et éviter les pollutions. Interdiction de passer la nuit dans tout type de véhicule. Pas de feu, pour éviter incendies et dégradations du sol.
- **Le bruit, le dérangement et les déchets** : Ni bruit, ni dérangement pour la quiétude de tout le monde. Prévoir d'amener des sacs poubelles pour redescendre les déchets.
- **Les animaux domestiques** : Les animaux domestiques (notamment les chiens) ne sont pas admis en zone coeur du Parc national des Pyrénées, même tenus en laisse.
- **La cueillette et le prélèvement** : Ni cueillette, ni prélèvement. Animaux, plantes, minéraux et fossiles appartiennent au paysage.
- **La pêche et la chasse** : La pêche est réglementée. Les armes ne sont pas autorisées en zone coeur du Parc, tous les animaux sont protégés.
- **La baignade** est interdite dans la réserve du Néouvielle.
- **Les véhicules, vélos et sports aériens** : le parapente et les survols en hélicoptère sont réglementés, les drones sont interdits, l'utilisation de véhicules 4x4 et de moto est interdite.

La pratique du V.T.T, même électrique, est interdite en dehors des pistes autorisées (pistes de ski de fond du Brousset - vallée d'Ossau et du Somport - vallée d'Aspe).



# Randonnée estivale

## TORRENT / BARRAGE / BAIGNADE

Pour répondre aux pics de consommation d'électricité, EDF active des barrages et des centrales hydrauliques pour produire de l'électricité à partir de la force de l'eau. Cela entraîne des lâchers d'eau pouvant provoquer de brusques montées du niveau et du débit des cours d'eau et des lacs.

### **Attention, aux abords d'une installation hydraulique on peut :**

- Se retrouver isolé sur un îlot au milieu du cours d'eau.
- Être emporté par l'augmentation du courant en aval d'une centrale ou d'un barrage.
- Être entraîné par le courant sur les lacs de retenue en amont d'un barrage.
- Glisser sur les berges d'un canal.

### **Les bons réflexes pour profiter en toute sécurité**

- Respecter les panneaux signalant la présence d'un risque.
- Sur un lac et en rivière, rester sur les berges et ne pas s'approcher des installations (barrage, prise d'eau ou centrale).
- Ne pas laisser les enfants sans surveillance.
- Être vigilant de tous changements de niveaux ou débits d'eau.
- Éviter les comportements à risques comme les sauts en rivière.
- Éviter les zones qui ne permettent pas un repli rapide en cas de montée des eaux.

## **En cas d'accident**

### L'ALERTE

Numéro téléphonique d'urgence : **112**

Si réseau faible envoyer un SMS : **114**

Rester calme. Soyez précis pour donner votre localisation.

*En absence de réseau :*

- Se déplacer pour trouver du réseau.
- Se rendre dans un refuge.
- Demander de l'aide à d'autres randonneurs.

Certains téléphones ont une fonction satellite pour des appels d'urgence.

### SIGNAUX D'URGENCE POUR SECOURS HELIPORTES

BESOIN D'AIDE ?



# Randonnée hivernale

## MATERIEL DE SECOURS OBLIGATOIRE

Pour chaque randonneur :

- 1 Détecteur de victime d'avalanche (DVA) batterie (piles) à 90 %
- 1 Sonde
- 1 Pelle
- 1 Lampe frontale chargée
- 1 paire de crampons
- Téléphone chargé
- + Fond de sac

## PREPARER SA SORTIE

Consulter et savoir lire le bulletin d'estimation du risque avalanche (BERA) Météo France / Météo montagne.

Adapter son itinéraire aux conditions météorologiques et au BERA.

Utiliser une carte indiquant les pentes à plus de 30 degrés pour tracer son itinéraire en fonction de l'inclinaison de la pente, et en prenant également en compte les versants les plus exposés indiqués sur le BERA.

Risque 5 et 4 : sorties déconseillées.

Se former à l'utilisation du DVA, sonde et pelle.

Se former à l'évaluation du risque.

Itinéraire été différent itinéraire hiver : attention aux traces GPX risque de blocage technique.

## EN RANDONNEE

Savoir renoncer et faire demi-tour

Repérer les signes de vigilance : quantité de neige fraîche, corniche, plaques à vent, traces d'avalanche récentes... et adapter le mode de déplacement (par exemple : laisser ou pas de la distance entre randonneurs)

Laisser au moins 20 cm entre votre DVA et votre téléphone.



