



LES BONS GESTES EN EXTÉRIEUR

A photograph of three hikers on a mountain trail. A man in a black tank top and sunglasses points towards a valley. A woman in a plaid shirt and a man in a plaid shirt with a red backpack are also visible. The background shows a vast mountain landscape under a cloudy sky.

CONSEILS

PRÉPAREZ BIEN

VOTRE ACTIVITÉ !

Pour pratiquer votre activité en toute sérénité et prévenir bien des accidents, préparez-vous physiquement suffisamment en amont (marche, footing, vélo, etc.).

AVANT UNE SORTIE

CHOISISSEZ UNE ACTIVITÉ ET UN PARCOURS ADAPTÉS À VOTRE EXPÉRIENCE

et au niveau du plus faible du groupe.

PRENEZ CONSEIL AUPRÈS DES PROFESSIONNELS

(moniteurs, guides de haute montagne, accompagnateurs en moyenne montagne, loueurs...), des offices de tourisme, des fédérations des sports de nature....

VÉRIFIEZ QUE VOUS ÊTES ASSURÉ(E)

en responsabilité civile et individuelle accident.

CERTAINES ACTIVITÉS SONT RÉGLEMENTÉES

(horaires, interdictions...) : renseignez-vous au préalable.

INFORMEZ UNE PERSONNE DE VOTRE PROGRAMME ET DE L'HEURE PROBABLE DE VOTRE RETOUR AINSI QUE DE VOTRE ITINÉRAIRE. DANS TOUS LES CAS, ÉVITEZ DE PARTIR SEUL(E).

CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT LES PRÉVISIONS MÉTÉO

(www.meteofrance.com) et prévoyez un itinéraire de remplacement ou n'hésitez pas à renoncer si les conditions s'annoncent défavorables.

RÉSERVEZ VOTRE PLACE À L'AVANCE

si vous prévoyez de passer la nuit en refuge de montagne. Pensez à annuler en cas de changement.

APPRENEZ À RECONNAÎTRE LE BALISAGE

que vous rencontrerez sur les sites de pratiques.



NE PAS OUBLIER

EMPORTEZ AVEC VOUS

DE QUOI VOUS ALIMENTER ET VOUS HYDRATER.

DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

à l'activité choisie et à la météo qui peut changer rapidement : de quoi vous protéger du soleil (lunettes, casquette, crème solaire), du vent (coupe-vent), du froid (pull, pantalon, bonnet, gants) et de la pluie.

VEILLEZ À CE QUE LES ENFANTS AIENT UN ÉQUIPEMENT BIEN ADAPTÉ À LEUR GABARIT

Un enfant est toujours plus sensible qu'un adulte et ses signaux d'alerte peuvent arriver trop tardivement.

UN TÉLÉPHONE PORTABLE ET LES NUMÉROS D'URGENCE UTILES (112).

UNE CARTE DÉTAILLÉE DU LIEU ET UN GPS

(ou une boussole et un altimètre).

Ne comptez pas uniquement sur votre portable : le réseau n'est pas toujours disponible en zone montagneuse.

UN COUTEAU, UN SIFFLET ET UNE LAMPE DE POCHE OU FRONTALE

UNE TROUSSE DE PREMIERS SECOURS

(pansements compressifs, bandes, sparadrap...) avec une couverture de survie.

ÉQUIPEZ-VOUS SOIGNEUSEMENT

CHOISISSEZ VOTRE MATÉRIEL

selon votre programme et les conseils des professionnels, assurez-vous qu'il réponde aux normes de certification de l'activité pratiquée et vérifiez visuellement son usure.



CONSEILS

**NE VOUS SURESTIMEZ PAS
DOSEZ
VOS EFFORTS**

PENDANT UNE SORTIE LES BONS RÉFLEXES

SACHEZ RENONCER, FAIRE DEMI-TOUR OU RACCOURCIR VOTRE SORTIE

si vous êtes fatigué(e), si les conditions de pratique se dégradent ou si un membre du groupe n'est plus en mesure de suivre le rythme.

RESTEZ TOUJOURS LOCALISABLE

(téléphone portable, réflecteur de type RECCO® si vous partez en haute montagne, etc.).

QUELLE QUE SOIT VOTRE ACTIVITÉ, RESPECTEZ LES AUTRES USAGERS

de la montagne et les sites de pratiques.

SOYEZ PARTICULIÈREMENT VIGILANT AVEC LES ENFANTS.

Ils ont tendance à se dépenser sans compter, à se déshydrater et à s'épuiser rapidement.

SOYEZ ÉGALEMENT VIGILANT AVEC LES TOUT-PETITS

lorsque vous les transportez sur le dos (risques de coups de soleil, déshydratation, refroidissements, etc.).

EN FORÊT, NE FUMEZ PAS, N'ALLUMEZ PAS DE BARBECUE ET RESPECTEZ LES INTERDICTIONS D'ACCÈS AUX SITES.

GARDEZ VOS DISTANCES

avec les troupeaux en alpages, et les chiens de protection (Patou). Restez calme et passif à leur égard, consultez les informations locales.



CONSEILS

VÉTÉTISTES,

ADAPTEZ VOTRE
VITESSE

EN TOUTES

CIRCONSTANCES

BIEN ROULER À VTT



PORTEZ UN CASQUE ADAPTÉ À LA TAILLE DE VOTRE TÊTE,

ajustez et fermez correctement les sangles. Si vous circulez sur la voie publique, le port du casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.

AVANT DE PARTIR EN BALADE, VÉRIFIEZ L'ÉTAT DE VOTRE VÉLO :

serrages, pression des pneus, freins, direction, niveau de charge de la batterie pour les VTT AE (à assistance électrique).

PENSEZ À VOUS ÉQUIPER D'UN AVERTISSEUR SONORE

afin de pouvoir signaler votre présence aux autres usagers.

EMPORTEZ UNE TROUSSE DE RÉPARATION

(pompe, rustine, dérive-chaîne, maillon rapide, etc.).

A L'APPROCHE D'UNE SECTION DANGEREUSE OU DIFFICILE,

adaptez votre vitesse, et éventuellement, n'hésitez pas à descendre de vélo.

CONCERNANT LA DESCENTE ET L'ENDURO VTT,

ne vous y engagez pas sans avoir été initié(e) à cette pratique très spécifique et utilisez un équipement adéquat : casque intégral, gants, coudières, genouillères, protège-tibias, protection dorsale.

BAISSEZ SYSTÉMATIQUEMENT LA SELLE AVANT D'ABORDER UNE DESCENTE,

afin de diminuer le risque de chute.

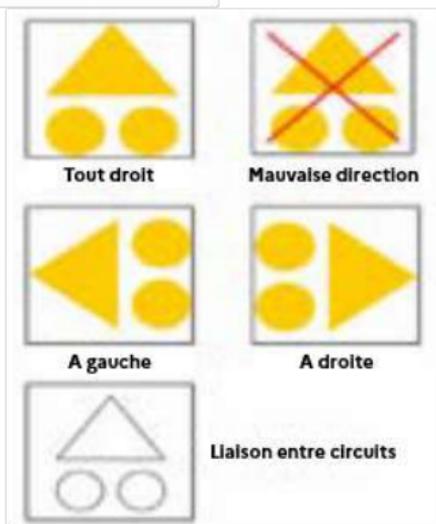
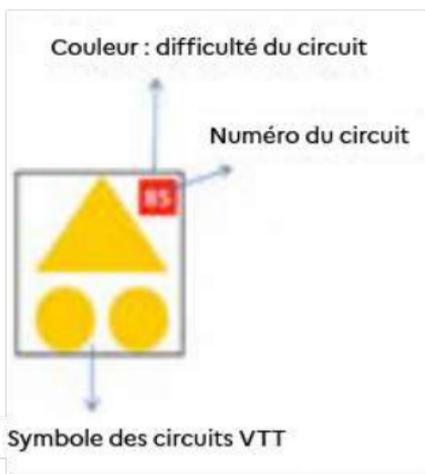
POUR LA PRATIQUE DU VTT À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE,

la maîtrise technique doit être supérieure à celle d'un vélo classique. Ne vous surestimez pas et renseignez-vous bien sur la difficulté technique de vos parcours.

PRATIQUEZ VOTRE ACTIVITÉ

APPRENEZ À RECONNAÎTRE LE BALISAGE DES SENTIERS EMPRUNTÉS ET À LIRE UNE CARTE

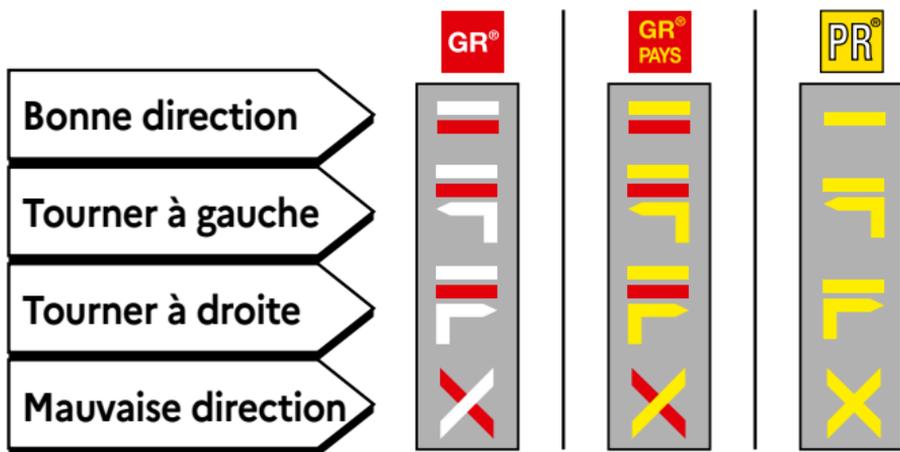
VTT



EN SÉCURITÉ !



CHOISISSEZ DE PRÉFÉRENCE DES CHEMINS BALISÉS ET SUIVEZ LA SIGNALISATION EN PLACE RANDONNÉE PÉDESTRE



GR, GRP et PR labellisé ainsi que les signes de balisage blanc/rouge et jaune/rouge sont des marques déposées par la Fédération française de la randonnée pédestre. Tous droits réservés.

LA DURÉE INDICATIVE D'UN PARCOURS À PIEDS

peut être calculée sur une base d'environ 3 à 4 km/h,
pour un dénivelé moyen de 300 mètres par heure,
à moduler en fonction de votre forme et de votre niveau.

POUR LES RANDONNÉES PÉDESTRES, ÉQUIPEZ-VOUS AVEC DES CHAUSSURES ADAPTÉES À VOTRE ITINÉRAIRE :

chaussures montantes pour les sentiers rocailleux et les dénivelés importants. Évitez les chaussures trop souples.



CONSEILS

NE VOUS **APPROCHEZ**
JAMAIS
DES **BARRAGES**
ARTIFICIELS OU NATURELS :

SPORTS D'EAU VIVE



INFORMEZ-VOUS SUR :

- Les difficultés du parcours projeté en fonction du débit de la rivière ;
- La météo du jour ;
- Les éventuels arrêtés municipaux ou préfectoraux qui peuvent réglementer les horaires ou les parcours de navigation ;
- Le débit de l'eau en fonction des précipitations, des éventuelles lâchers d'eau des barrages.

PENDANT LA SORTIE, PORTEZ LES ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ ADAPTÉS À L'ACTIVITÉ

(gilet de sauvetage, casque, chaussures, combinaison néoprène...).

RESTEZ VIGILANT

face aux mouvements d'eau, aux branches, aux arbres, aux obstacles naturels et artificiels.

SURVEILLEZ L'ÉVOLUTION DE LA MÉTÉO ET DU DÉBIT DE L'EAU.

IDENTIFIEZ BIEN, AVANT D'EMBARQUER,

le point de débarquement prévu pour ne pas le manquer, ainsi que, en prévision d'éventuelles difficultés, les possibilités de débarquement intermédiaire.

**UN MOUVEMENT
D'EAU POTENTIELLEMENT
MORTEL PEUT
VOUS COINCER
SOUS LA CHUTE D'EAU.**

VIA FERRATA

Pratiquer et progresser en autonomie implique la connaissance des techniques de sécurité : se former est le meilleur gage de sécurité. Si vous êtes débutant(e), contactez un professionnel ou un club afin qu'il vous initie.

Même si vous êtes expérimenté(e), n'oubliez pas les précautions suivantes :

EN VIA FERRATA

INFORMEZ-VOUS

(panneau, topo, office de tourisme) et choisissez une via ferrata adaptée à votre condition physique et à celle de vos compagnons.

Un dénivelé de 200 mètres est le maximum pour une personne non sportive.

VOTRE ÉQUIPEMENT DOIT TOUJOURS COMPRENDRE :

- Un casque ;
- Un baudrier d'escalade muni d'une longe de via ferrata équipée de 2 mousquetons et d'un absorbeur d'énergie ;
- Une paire de gants résistants et des chaussures légères de randonnée ;
- Une corde en présence d'enfants ou de débutants.

TOUT AU LONG DU PARCOURS, POUR VOTRE SÉCURITÉ :

- Conservez la longe toujours mousquetonnée sur la ligne de vie avec au moins un mousqueton « clippé » lors du passage des ancrages ;
- Restez toujours attentif et vigilant.

ESCALADE

EN ESCALADE

INFORMEZ-VOUS

(topo) et choisissez des voies d'escalade adaptées à votre niveau de pratique et celui de votre compagnon de cordée.

PORTEZ UN CASQUE.

Utilisez du matériel d'escalade récent et en bon état : vérifiez la notice du fabricant pour connaître les critères de bonne utilisation.

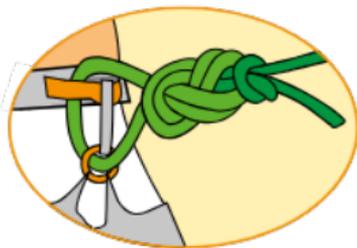
RESPECTEZ TOUTES LES RÈGLES DE SÉCURITÉ

et vérifiez pour chaque manœuvre sa bonne réalisation.

SOYEZ PARTICULIÈREMENT VIGILANT AUX POINTS SUIVANTS :

ENCORDEZ-VOUS À L'AIDE D'UN NŒUD EN 8 SUIVI D'UN NŒUD D'ARRÊT :

ne vous laissez jamais distraire pendant que vous faites votre nœud.



VÉRIFIEZ AVEC VOTRE PARTENAIRE

de cordée votre nœud et le système d'assurage avant de commencer à grimper.

FAITES TOUJOURS UN NŒUD EN BOUT DE CORDE ou attachez la corde.

SOYEZ TOUJOURS ATTENTIF À VOTRE PARTENAIRE pendant que vous l'assurez.

SENTINELLE, NE PARTEZ PAS SANS...

La nouvelle application SURICATE est disponible !
Avec ou sans réseau, enregistrez et signalez les
problèmes que vous rencontrez lors de vos loisirs et
activités sportives de nature.



SOYEZ ACTEUR/ACTRICE DE LA QUALITÉ DES SITES

DEVENEZ SENTINELLES SURICATE



Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez :

- une erreur de balisage,
- un panneau défectueux,
- un problème de pollution,
- un besoin de sécurisation,
- un conflit avec un propriétaire ou d'autres pratiquants

Remplissez un formulaire sur l'application Suricate, Sports de nature ou sur le site <http://sentinelles.sportsdenature.fr/>

Votre signalement sera traité par des fédérations sportives de nature, des Départements et des services de l'État en lien avec le Pôle ressources national des sports de nature du ministère chargé des Sports.

PORTEZ SECOURS EN CAS D'ACCIDENT

COMPOSEZ LE 112

PROTÉGEZ LA VICTIME D'UN AUTRE DANGER IMMINENT

(chute de pierres, collision, etc.), couvrez-la et réconfortez-la.

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...) 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).

Les signaux de détresse en montagne



besoin
de secours



pas besoin
de secours

Les symboles sur les cartes topographiques



téléphone
isolé



poste de
secours

PRATIQUEZ LES GESTES DE SECOURISME ADAPTÉS
si vous les connaissez.

LIENS UTILES



Ministère chargé des Sports :
www.preventionete.sports.gouv.fr

Pôle ressources national sports de nature :
www.sportsdenature.gouv.fr

Fédération française de la randonnée pédestre :
www.ffrandonnee.fr

**Fédération française
de la montagne et de l'escalade :**
www.ffme.fr

**Fédération française des clubs alpins
et de montagne :**
www.ffcam.fr

Syndicat national des guides de montagne :
www.sngm.com

**Syndicat national des accompagnateurs
en montagne :**
<https://snam.pro>

Moniteurs cyclistes français :
www.moniteurcycliste.com

Commission Canyon Interfédérale :
www.canyoning.com

Météo France :
www.meteofrance.com

POUR TOUTE URGENCE, COMPOSEZ LE 112

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr



SYMBIOSE NATIONAL DES
GUIDES DE MONTAGNE

preventionete.sports.gouv.fr



[facebook/sports.gouv.fr](https://www.facebook.com/sports.gouv.fr)

[@Sports_gouv](https://twitter.com/Sports_gouv)

[instagram.com/sports.gouv](https://www.instagram.com/sports.gouv)