



POUR QUE LES RANDONNÉES
EN MONTAGNE
RESTENT UN BON SOUVENIR





AVANT UNE SORTIE

- Choisissez une activité et un parcours adaptés à votre expérience
- Prenez conseil auprès des professionnels et renseignez-vous sur les caractéristiques de votre sortie
- Consultez régulièrement les prévisions météo

Informez une personne de votre programme et de l'heure probable de votre retour ainsi que votre itinéraire. Dans tous les cas, évitez de partir seul.



NE PAS OUBLIER

EMPORTEZ TOUJOURS AVEC VOUS

- de quoi vous alimenter et vous hydrater au moins pour 24h
- des vêtements adaptés à l'activité et aux conditions météorologiques
- un téléphone portable, une balise et les numéros d'urgence utiles (18 ou 112)
- un couteau, un sifflet et une lampe de poche ou frontale
- une trousse de premiers secours

ÉQUIPEZ-VOUS SOIGNEUSEMENT

- Choisissez votre matériel (bivouac)



PENDANT UNE SORTIE

LES BONS RÉFLEXES

- sachez renoncer, faire demi-tour ou raccourcir votre sortie
- restez toujours localisable

ÉBOULEMENT

Indices de l'imminence éventuelle d'éboulements



MONTÉE DES EAUX

N'essayez pas de traverser le cours d'eau. Mettez-vous en hauteur, contactez les secours et patientez.



Craquement des arbres



Ouverture progressive ou soudaine de fissures dans la roche



Augmentation de la fréquence des chutes de pierres



Circulation d'eau dans les parois

Prenez garde et quittez la zone rapidement