

PREVENTION DES RISQUES EN MONTAGNE

La montagne est une destination sportive quelle que soit la saison, chaque année, les équipes de secours en montagne réalisent de nombreuses interventions dont certaines pourraient facilement être évitées.

Pour profiter au maximum de la montagne et ne pas se mettre en danger, il convient d'en appréhender les risques et d'adopter les bons comportements .

Les pratiques sportives en milieu naturel peuvent présenter des dangers : chûtes, avalanches, hypothermie, gelures, brûlures ou encore collisions... Autant de risques qui pourraient être évités avec un minimum de préparation.

1. Se préparer

Prenez conseil auprès des accompagnateurs en montagne.

Vérifiez votre assurance en responsabilité civile et individuelle accident (dans certains secteurs, les secours peuvent être payant).

Choisissez une activité et un parcours adaptés à votre expérience et au niveau de votre groupe.

Prenez connaissance des conditions météorologiques la veille et le matin.

Pensez également à vérifiez le bulletin d'estimation du risque d'avalanche, si vous évoluez dans un milieu enneigé.

N'hésitez pas à renoncer si les conditions sont défavorables.

Informez votre entourage de votre programme et de vos horaires.

2. S'équiper

Une bonne condition physique est un facteur important pour préparer sereinement votre séjour, tout comme le choix d'un équipement adapté à votre pratique.

Choisissez du matériel : la température ressentie peut vite chûter et devenir polaire !

Emportez une trousse de premiers secours.

Veillez à vous localiser en emportant avec vous une carte, une boussole ou un GPS, emportez avec vous un matériel adapté pour rester détectable en cas d'avalanche (DVA détecteur de victime d'avalanche), une pelle et une sonde.

Apprenez à les utiliser avant votre première sortie.

3. Respecter les consignes de sécurité

L'hiver, si vous pratiquez la randonnée ou les raquettes, empruntez toujours les espaces balisés et respectez la signalisation.

4. Rester vigilant

Ne partez pas seul et ne surestimez pas vos capacités ainsi que les autres membres du groupe.

Sachez renoncer si vous êtes fatigué ou si les conditions de pratique se dégradent.

Portez une attention particulière aux enfants : veillez notamment à respecter une durée du parcours adaptée à leur âge et en fonction de leur niveau.

Hydratez-vous régulièrement : l'altitude, la chaleur ou le froid sec accentuent la déshydratation par la respiration et la transpiration, sans même que vous en rendiez compte.

Tout au long de l'activité, restez attentifs à l'évolution de la météo.

En cas d'accident : 5 étapes pour alerter en toute efficacité

Avant la mise en relation avec les services de secours en composant le 112 – numéro d'appel d'urgence gratuit – il est conseillé de réunir les informations suivantes afin de les restituer à l'opérateur qui recevra votre appel et déclenchera l'opération de secours :

1. Se présenter : Je communique mon nom et mon numéro de portable.

2. Se localiser : J'indique le secteur dans lequel je me situe et l'itinéraire que j'ai emprunté. Si possible, je communique des coordonnées GPS et je précise l'altitude à laquelle je me trouve.

Dans de nombreux départements, des systèmes de géolocalisation des appels via le téléphone mobile se développent. Le sapeur-pompier qui reçoit votre appel via le 112, vous envoie un SMS avec un lien qui interroge la puce GPS de votre téléphone, afin d'obtenir les coordonnées exactes de votre position. Ce dispositif nécessite de capter le réseau mobile/GSM et de d'activer le mode GPS de votre téléphone.

Au-delà du téléphone, d'autres moyens existent pour se localiser : carte papier, plan des pistes d'un domaine skiable, guide topographique, description visuelle de points remarquables aux environs, etc.

3. Décrire la situation : Je précise l'activité pratiquée et les circonstances de l'accident, ainsi que le nombre de victimes et le nombre total de personnes présentes. Je communique l'état de la / des victime.s et les gestes effectués.

4. Donner des précisions sur la zone d'intervention : J'informe des conditions météo sur la zone et la possibilité d'accueillir un hélicoptère (zone dégagée ou non...). Je signale ma tenue, et notamment la couleur de mes vêtements afin d'être clairement identifié.

5. Répondre aux questions complémentaires : Je veille à laisser la ligne disponible pour être à nouveau contacté en cas de besoin, notamment à l'approche des secours.

Les gestes et signaux de détresse en montagne

Dans le cadre des opérations de recherches et de secours, il est possible qu'une équipe de secouristes hélicoptés soit envoyée sur la zone. Si vous avez besoin de secours, des gestes et signaux internationaux existent pour communiquer clairement votre besoin aux sauveteurs.

Oui j'ai besoin de secours : Levez vos deux bras de manière à former un "Y" (=Yes).

Non je n'ai pas besoin de secours : Tendez un bras vers le haut, l'autre vers le bas pour former une diagonale, signifiant "N" (=No). À défaut, ne faites pas de gestes.

En cas de nécessité, n'hésitez pas à vous manifester visuellement en vous aidant d'un vêtement ou d'une lumière lors de la réalisation de ces gestes.

