

# Quelques principes de sécurité

Si vous ne connaissez pas vos limites , la montagne se chargera de vous les faire découvrir. Par contre, il faut savoir rester humble . On ne se bat pas contre la montagne et pour cause...on ne gagne jamais. Alors prudence, voici quelques conseils de sécurité :

## PRINCIPES DE BASE:

- On ne s'engage pas en montagne sans avoir préparé l'itinéraire et si possible prévenu quelqu'un de cet itinéraire.
- On ne s'engage pas en montagne lorsque l'on n'est pas sûr de la météo.
- Une randonnée de quelques heures peut rapidement se transformer en galère, en fonction du dénivelé et de votre condition physique.
- Il faut toujours avoir à l'esprit qu'il y a le chemin du retour parfois même plus difficile que celui de l'aller, alors gardez en sous le pied.
- La randonnée en montagne n'est pas une épreuve de course à pieds, chacun marche à son rythme et non au dessus de ses capacités.
- Dans un groupe de marcheurs, de niveaux différents, les plus rapides doivent attendre les autres. Ce ne sont pas les moins rapides qui doivent courir.
- On ne prend pas de risques inconsidérés et surtout on n'en fait pas prendre aux autres...
- Le vertige, la peur, le manque de confiance existent. On ne force pas les gens qui ne se sentent pas d'y aller. La pression n'arrange jamais la situation.
- On ne gare pas son véhicule au milieu des chemins. Pensez aux paysans, aux secours en montagnes, aux bergers...qui doivent les emprunter.
- Les barrières servent à protéger les troupeaux, pensez à les refermer après passage.
- Restez sur les chemins balisés (jaune: PR- blanc/rouge: GR- jaune/rouge ou jaune /vert et jaune/blanc: GRP)
- Emporter vos détritiques et respectez la nature.
- Il se peut que vous soyez amenés à traverser des propriétés privées, soyez respectueux et courtois, vous n'êtes pas chez vous. N'hésitez pas à demander l'autorisation avant de pénétrer. Vous en serez d'autant mieux reçus.

## • MATERIEL :

- Penser à vous munir de cartes IGN, sachez que la plupart de ces cartes ont maintenant plus de 5 ans. De nouveaux chemins sont apparus et d'autres n'existent plus.
- Les GPS portables peuvent également s'avérer très utiles.
- Les petits livrets édités par FFR sont également très bien faits.
- Les bâtons, on aime ou pas .Personnellement j'en ai toujours un et je pense que ça aide dans les descentes glissantes par exemple, voire pour

éloigner les bestioles.

- Il existe des bâtons amortisseurs, un peu plus chers mais c'est top ( si vous décidez d 'en acheter un.)
- Bandes élastoplastes: indispensables en cas d'entorse.
- Une lampe torche ou lampe frontale peut s 'avérer utile. On peut facilement se laisser surprendre par la nuit.
- Une couverture de survie pèse 100gr, alors n'hésitez pas à en emporter une.
- Des barres énergétiques peuvent bien dépanner.
- Un téléphone portable en cas de besoin pour appel des secours et localisation.
- Appareil photo indispensable, la nature est tellement belle. Au départ des randonnées, il y a souvent un panneau rando qui montre le circuit, n'hésitez pas à le prendre en photos, ça peut servir par la suite.....
- Pour faire de la randonnée, il faut de bonnes chaussures et de bonnes chaussettes (à changer dès qu'elles sont mouillées).
- Un morceau de cordelette peut s'avérer très utile pour réparer un lacet, une ceinture, une lanière de sac....
- Essayez de vous ravitailler en eau à chaque fois que possible...on ne sait jamais
- En été n'oubliez pas chapeau, crème solaire et lunettes de soleil.
- Une petite trousse de secours (12 euros chez Décathlon) avec une aiguille, pour les épines, une pince à épiler, de la bande élasto, du désinfectant, compresses, bande simple, pansements et double peau.