

Pour votre randonnée avez-vous pensé à prendre ... ?



- Dans votre sac à dos :
- vêtement de pluie, vêtement chaud, gants, bonnet,
 - gourde isotherme, protection solaire, lunettes de soleil,
 - aliments énergétiques,
 - trousse de secours, topoguides ou cartes du secteur,
 - boussole, sifflet, lampe électrique, couverture de survie,
 - téléphone portable, etc ...

- Sans oublier le nécessaire hivernal :
- pelle, sonde à avalanche,
 - appareil de recherche de victimes d'avalanche (ARVA),...



**Ne sous-estimez pas les sentiers d'été.
Ils peuvent emprunter des zones
d'avalanches l'hiver !**

+ d'informations :

Portail régional des services
Jeunesse, sports et vie associative
de Midi-Pyrénées

www.midi-pyrenees.jeunesse-sports.gouv.fr

Comité régional de Midi-Pyrénées
de montagne et escalade

<http://crmp-ffme.fr>

Site national de Météo France

<http://france.meteofrance.com/france/montagne>

Le plaisir de la randonnée hivernale ...



... dans les meilleures conditions de sécurité



L'hiver, ce n'est pas l'été !

Partez de bonne heure car la nuit tombe tôt
Surveillez l'évolution du temps
Utilisez un matériel adapté
Protégez-vous du vent

Avant de partir :

- Avez-vous bien choisi votre **itinéraire** ?
- Avez-vous consulté la **météo** ?
- Avez-vous pris connaissance du bulletin d'estimation des **risques d'avalanche** (BRA) en téléphonant au **0892 68 02 ..** suivi des deux chiffres du département.
- Avez-vous demandé des **conseils** aux professionnels de la montagne ?
- Maîtrisez-vous le fonctionnement de l'ARVA (appareil de recherche) ?
- **Ne partez jamais seul(e)**

Les bons réflexes :

- Avez-vous des **chaussures adaptées** (montantes, étanches) et des guêtres ?
- Avez-vous pris des **vêtements chauds** ainsi que des gants et des lunettes ?
- **Restez groupés !**

Et les enfants ...

- Avez-vous pensé à les **protéger du soleil et du froid** ?
- Avez-vous adapté la difficulté et la durée de la randonnée aux enfants ?
- N'emmenez pas de tout-petits enfants au-delà de 2500 m d'altitude.
- **Ayez toujours un œil sur eux. Ils sont plus vulnérables au froid que les adultes.**

Ne pas oublier !

- Avez-vous emporté de quoi vous **hydrater** et vous alimenter ?
- Avez-vous signalé votre **départ** et votre **itinéraire** ?
- Emportez votre **téléphone** portable.

En cas d'accident

Signaux de détresse



besoin de secours



pas besoin de secours

Protégez la victime, couvrez-la, réconfortez-la.

Pratiquez les gestes de **secourisme** adaptés.

Alertez les secours en montagne

Téléphone :

05 61 64 22 58	(Ariège)
05 61 89 31 31	(Hte Garonne)
05 62 92 41 41	(Htes Pyrénées)

Numéro d'urgence :

112

Signalisation des risques d'avalanche



Risque faible limité



Risque marqué et fort



Risque très fort