

# Campagne de prévention des accidents en montagne

Midi-Pyrénées



Premier ministre  
Ministre de l'Agriculture,  
de l'Alimentation, de la Pêche,  
de la Ruralité et  
de l'Aménagement du territoire

**Datar**

MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR,  
DE L'OUTRE-MER  
ET DES COLLECTIVITÉS  
TERRITORIALES

MINISTÈRE  
DES SPORTS

Pour randonner dans les Pyrénées l'hiver  
dans les meilleures conditions  
de sécurité



Raquette à neige

Ski de randonnée

Randonnée pédestre





L'hiver ce n'est pas l'été !

**Etes-vous**

**bien préparé ?**



# L'itinéraire

Avant la sortie

- Les chemins à emprunter l'hiver ne sont pas forcément les mêmes que ceux empruntés l'été
- Sur la neige, la durée d'un itinéraire peut être multipliée par 2 ou 3
- Partez de bonne heure car la nuit tombe tôt
- Avez-vous signalé votre départ et votre itinéraire ?



# Renseignez-vous

Avant la sortie

- Consultez la météo
- Renseignez-vous sur les risques d'avalanche
- Demandez conseil aux professionnels



# L'équipement minimum

Avant la sortie

- Chaussures adaptées



- Vêtements chauds et imperméables



- Eau, en-cas, boisson chaude en thermos



- Gants, bonnet



- Lunettes et crème solaire



- Lampe  
(la nuit tombe vite)



# Avalanches



## Le risque zéro n'existe pas !

- **En prévention :**  
je me renseigne sur le risque avalanche
- **Dans tous les cas :**  
j'ai mon kit DVA – pelle – sonde  
et je sais m'en servir  
(je m'entraîne avant)



Signalisation  
des risques d'avalanche



Faible  
à limité



Marqué  
à fort



Très fort

## Pendant la randonnée

- Si vous rencontrez des difficultés  
(météo, neige, fatigue...)

→ Sachez renoncer  
et faire demi-tour



# Face à un accident

Ne bougez pas la victime  
Sauf en cas de danger

- 1/ PROTEGER
- 2/ ALERTER (112)
- 3/ SECOURIR

Couvrez la victime pour l'isoler  
du froid et de la neige,  
parlez-lui et rassurez-la.



Matérialisez de manière  
visible votre position



# Numéro d'urgence

## Numéro d'urgence européen

- Gratuit
- Permet d'être localisé
- Service de traducteurs d'urgence 24h/24



Catalogne : 085

Navarre / Andorre / France : 112

Aragon : 062

Le téléphone portable  
ne passe pas partout !



# Pensez aux enfants



Attention, les enfants sont vulnérables au froid

- Sachez adapter l'itinéraire
- Ayez toujours l'œil sur eux
- Pensez à un équipement adapté



## Restez humble face à la montagne

- Ne soyez pas trop ambitieux dans vos projets
- Pratiquez en groupe, jamais seul
- Les accidents n'arrivent pas qu'aux autres



# Le plaisir de la randonnée hivernale dans les meilleures conditions de sécurité



Cette campagne de prévention a été financée par la DRJSCS Midi-Pyrénées et la DATAR dans le cadre de la politique de massif des Pyrénées

Réalisation :  
Maxime Bousquet  
Comité Régional de la Randonnée Pédestre Midi-Pyrénées

Photos :  
fotolia.com, PGHM Haute-Garonne, JC Morlais

