

## COMMENT PREPARER UNE SORTIE EN MONTAGNE

La préparation d'une sortie en montagne sur une ou plusieurs journées demande le respect de quelques règles. Afin de limiter les risques d'accident et de raccourcir les délais d'interventions des équipes de secours il serait souhaitable de :

- communiquer votre itinéraire à un proche ( lieu de départ, nuit de prévue à l'extérieur, horaires, arrivée...)
- envisager un parcours de substitution si mauvaises conditions météorologiques
- consulter le bulletin météo juste avant le départ
- se renseigner sur les conditions et difficultés de l'itinéraire (voir les organismes de secours CRS/PGHM)
- savoir lire une carte topographique et avoir des notions d'orientation (très conseillé)
- adapter la randonnée à la forme physique des participants
- ne pas partir seul
- se renseigner sur les difficultés techniques de la randonnée et les conditions météo pour préparer le matériel et notamment le sac
- prendre le strict nécessaire en fonction de la sortie et ne pas surcharger le sac inutilement. Randonner léger est un gage de confort, de sécurité et ne l'oublions pas de plaisir.

L'accident n'arrive pas qu'aux autres. Votre sac doit impérativement contenir :

- Une trousse de premiers secours
- Un vêtement chaud
- Un coupe-vent
- Une couverture de survie
- Un téléphone portable avec les numéros des organismes de secours

Selon la saison, pensez à emporter gants, bonnet, lampe frontale, eau et vivres.