

Guide de Sécurité et Premiers Secours en Haute Montagne

Préparation avant le départ

- Consulter la météo locale (Météo France Montagne) et vérifier les risques d'avalanche.
- Étudier l'itinéraire et prévoir une variante de repli en cas de changement de conditions.
- Informer un proche de votre itinéraire précis et de votre heure de retour prévue.
- Vérifier l'état de votre équipement (chaussures, vêtements techniques, sac à dos).

Équipement de sécurité indispensable

- Carte IGN papier et boussole (ne pas dépendre uniquement du smartphone).
- Trousse de premiers secours complète (pansements, désinfectant, couverture de survie).
- Système de communication chargé (téléphone avec batterie externe).
- Vêtements adaptés (système des 3 couches) même par beau temps.
- Lampe frontale avec piles de rechange.

Règles d'or en randonnée

- Ne jamais partir seul si possible, ou prévenir systématiquement de votre trajet.
- Adapter votre rythme au membre le plus lent du groupe.
- Savoir renoncer : faire demi-tour n'est pas un échec, c'est une décision de sécurité.
- Rester sur les sentiers balisés pour éviter les zones instables ou dangereuses.

Gestes de premiers secours

- En cas d'accident : Protéger (baliser la zone), Alerter (112), Secourir.
- Hypothermie : Isoler la victime du sol, couvrir avec la couverture de survie (côté doré vers l'extérieur).
- Entorse ou fracture : Immobiliser le membre sans chercher à le réduire.
- Malaise : Placer la victime en Position Latérale de Sécurité (PLS) si elle est inconsciente mais respire.

Numéros d'urgence

- 112 : Numéro d'urgence européen (accessible même sans réseau mobile).

- 15 : SAMU (pour avis médical).
- Application 'App-112' : permet de transmettre vos coordonnées GPS aux secours.