



PREFET DE HAUTE-SAVOIE

Réalisée par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale de la Haute-Savoie

FICHE PREVENTION SECURITE RANDONNEES HIVERNALES A DESTINATION DES PRATIQUANTS DE SKI DE RANDONNEE, RAQUETTES ET SKI HORS-PISTE

- 1** Ces pratiques nécessitent des compétences techniques, physiques, et une connaissance du milieu montagnard et de la neige différentes de celles requises pour les activités pratiquées sur les pistes balisées et ouvertes.
Vous entrez dans un milieu à risques, votre capacité à analyser les situations et à avoir un comportement adapté seront déterminants tant au niveau de l'itinéraire que du choix de la trace, cela vous impose par conséquent un engagement supplémentaire en termes de prise de décisions.
Le milieu naturel n'est pas aseptisé, vous devez être autonome et rester maître de votre engagement personnel.
- 2** Préparez avec précision votre randonnée ou pratique hors piste.
Prévoyez dans cette phase de préparation des solutions anticipées de remplacement ou de repli.
- 3** Consultez les bulletins météo et BRA (Bulletin d'estimation du Risque d'Avalanche) : **0892 68 10 20**
<http://france.meteofrance.com/france/montagne>
et informez-vous le site de l'ANENA :
<http://www.anena.org/>
- 4** Préparez et vérifiez votre matériel, et n'oubliez pas au-delà de votre équipement habituel le matériel d'orientation (carte, boussole, altimètre, GPS, trousse de premiers secours), le trio DVA, SONDE, PELLE, plus éventuellement système type RECCO et sac à dos « AIRBAGS ».
Entraînez-vous à l'usage de ce matériel avant la sortie et anticipez l'auto organisation du groupe en cas d'accident
- 5** **Attention : ce matériel ne vous rend pas invincible !**
Prévenez votre entourage de l'itinéraire prévu, de la liste des participants et des horaires envisagés.
 - Sur place: renseignez-vous auprès des Pisteurs-Secouristes
 - Lisez les Informations affichées par les opérateurs de domaines skiables.
- 6** Pratiquez en groupe, appliquez les distances de sécurité à la montée comme à la descente ainsi que les points de regroupements sécurisés.
- 7** Au début de la sortie sur place et pendant le déroulement de l'activité n'hésitez pas à renoncer ou changer d'objectif en fonction de l'évolution des conditions rencontrées.
- 8** Si vous recherchez un encadrement, sollicitez le milieu professionnel, guides, moniteurs ou accompagnateurs, ou optez pour une sortie organisée par le milieu associatif encadrée par des moniteurs bénévoles des fédérations, FFS, FFME, FFCAM, FFR selon les cas.
- 9** Munissez-vous d'un moyen de communication pour avertir les secours,
 - Téléphone portable : **112** ou appel direct à une unité de secours
 - PGHM massif du Mont-Blanc : **04 50 53 16 89**
<http://www.pghm-chamonix.com/fr-art-radio.php>
 - Pompiers: **18**
 - Radio :
 - Le Canal Emergency : Un réseau radio à disposition pour les appels d'urgence...
CANAL E - Fréquence 161.300 Mhz. (Haute-Savoie)
- 10** Restez humbles face à la montagne, et ne soyez pas trop ambitieux dans vos projets.
Les accidents graves concernent souvent des pratiquants locaux expérimentés, lors de sorties non encadrées, sans leader bien identifié au sein du groupe.
Il vaut mieux raconter une sortie plus facile et agréable à sa famille ou ses amis que de ne plus rien leur raconter du tout...

Réalisé avec le concours du SIDPC 74, Ministère des sports, PGHM, SDIS, ENSA , ANENA, DSF, SNGM, SNMSF, SNAM, Inspection d'Académie de Haute-Savoie,

association 74 du secours en montagne, CDOS 74, Comités départementaux sportifs CMB ski, montagne escalade, CAF, randonnée, FFS, FFME, FFCAM, FFR, selon leurs délégations, CG74, association des maires 74, UDOTSI.

Doc. LG référent des sports de nature