

"Les dix commandements du Randonneur"

1. Entraînez-vous.

Le meilleur entraînement est la marche régulièrement pratiquée qui augmentera votre endurance. Le footing ou le vélo sont également bénéfiques.

2. Equipez vous.

Les chaussures adaptées à la marche en montagne sont indispensables à votre confort et votre sécurité. N'hésitez pas à investir dans une paire de qualité qui vous satisfera longtemps. Une paire de chaussettes anti-ampoule permet un confort maximum. L'habillement est adapté aux saisons et au goût de chacun. Le sac à dos doit être confortable et d'une contenance pour une sortie à la journée d'au moins 40 litres. On doit y trouver impérativement : - Une polaire, un coupe vent imperméable, une paire de lunettes de soleil, une casquette ou un bonnet. - Une gourde de grande contenance, des aliments énergétiques (fruits secs, barres de céréales...) - Crème de protection solaire.

3. Assurez-vous.

Les secours en montagne peuvent être payants. Mieux vaut être assuré car le coût est souvent très élevé. - La Carte montagne FFMM assure, entre autre, les frais de recherche et de secours y compris l'hélicoptère. - Une assurance personnelle à condition qu'elle couvre les frais de recherche et de secours y compris l'hélicoptère.

4. Etudiez votre itinéraire.

Prenez avec vous la carte détaillée de votre itinéraire, elle vous permettra de ne pas vous perdre mais également d'évaluer la durée de votre randonnée. N'hésitez pas à vous informer auprès de l'office du tourisme, du bureau des guides, éventuellement de votre fédération sur les difficultés de l'itinéraire prévu. Pour une sortie très difficile, prenez un accompagnateur ou un guide professionnel.

5. Informez quelqu'un de votre itinéraire.

Prévenez quelqu'un de votre itinéraire, et vous y tenir. En cas d'accident, un temps précieux sera gagné pour vous secourir. A défaut, mettre en évidence votre itinéraire dans votre voiture garé au départ du sentier.

6. Ne partez jamais seul.

Pour des raisons évidentes de sécurité ne partez jamais seul. En groupe, essayez d'être accompagné par quelqu'un qui connaît bien l'environnement montagnard.

7. Renseignez vous sur la météo.

Soleil et ciel bleu peuvent se transformer rapidement en pluie, orage et tempête.
Consultez toujours avant de partir les derniers bulletins météo dont le numéro est dans votre portable. Météo des Hautes Alpes :

Le **08.99.71.02.05**

8. Partez tôt et rentrez tôt.

Cela permet d'avoir une « réserve » de temps en cas de retard ou de difficultés et de ne pas être pris par la nuit.

9. Organisez votre secours éventuel.

Dans le sac à dos, une mini trousse à pharmacie (antalgique, pansements, pommade piqure d'insectes...) Vous avez le numéro des secours en montagne dans votre portable :

Le **112**

C'est un numéro qui, partout en Europe, vous renverra automatiquement vers les services de secours les plus proches. Numéro d'alerte commun CRS/PGHM des Htes Alpes :

Le **04 92 22 22 22**

10. En cas d'accident, alertez les secours.

Couvrir le blessé, le placer dans un lieu stable et donner l'alerte. Ce qu'il faut dire au téléphone : -Préciser le lieu de l'accident. Ou cela s'est-il produit ? -L'identité de la personne accidentée. -Son état physique