

Prévention sécurité estivale 2017



Des conseils et des rappels

L'été est là... le soleil aussi

L'escalade en falaise, le canyonisme pour se rafraîchir, l'alpinisme la randonnée pour découvrir les montagnes sont autant d'activités fantastiques qui ont bien démarré...

Si vous avez le moindre doute sur vos capacités, n'hésitez pas à faire appel aux services d'un professionnel.

Quelques rappels pour que votre plaisir rime avec votre sécurité !

Les conseils des services de secours (pelotons de gendarmerie de montagne, pompiers, associations de secours, médecins...).

- En randonnée de montagne, en course de montagne, lors de vos entraînements « trail » : restez sur les sentiers. Repérez les itinéraires « Bis » si les conditions vous obligent à modifier votre parcours.
- Du côté de votre matériel : vérifiez bien la compatibilité de votre corde avec votre frein d'assurage et si vous avez investi dans du matériel neuf et au goût du jour, lisez bien la notice, exercez-vous, utilisez le matériel pour son usage prévu.
- Le premier acteur du secours, c'est le compagnon de cordée, de sortie. La maîtrise des premiers gestes, constituer un espace de survie et d'attente, le déclenchement de l'alerte nécessitent une formation solide. En cas de doute sur vos compétences, profitez des sorties clubs pour vous former.
- Les médecins urgentistes sont souvent confrontés à des défauts d'informations relatives aux antécédents médicaux des accidentés. Si vous suivez un traitement ou si vos antécédents nécessitent de prendre des précautions dans une situation d'urgence, ayez dans votre poche une fiche médicale comportant toutes les informations nécessaires (ou confiez-la au cadre dans une enveloppe cachetée).

Rappel pour toutes et tous

Avant :

- Révisons les techniques : [manœuvre de haut de voie](#), relais, descente en rappel... [rappel débrayable en canyonisme](#)...
- Préparons la sortie avec soin (itinéraire, conditions, météo, moyens d'alerte, matériel et fond de sac, longueur de corde adaptée, itinéraire bis...)
- N'oublions pas de prévenir une personne de confiance de notre objectif
- Evitons de partir seul...

Alerte des secours : ayez le réflexe 112
Numéro d'appel unique européen



[Amusez-vous sans oublier les règles de sécurité.](#)



Pendant :

- **Contrôlons tout et à 2** : adoptez le double contrôle réciproque (le DCR), nœuds d'encordement, nœud en bout de corde, installation du rappel, la qualité du relais... Nous sommes coresponsables de notre sécurité !
- Restons vigilants lors de toutes les manœuvres de sécurité, tout particulièrement en fin de journée : la fatigue, les changements d'altitude, le bonheur d'une course accomplie font souvent oublier les difficultés et dangers de la descente ou du retour...
- **Portons toujours le casque en escalade, en alpinisme, en canyoning.**

Sachez renoncer

En canyoning, les sauts, les toboggans ne sont jamais obligatoires ! Pensez toujours à bien vérifier la profondeur des vasques ! (Mieux vaut un rappel qu'une fracture)...

En alpinisme ou dans une grande voie d'escalade : « mieux vaut revenir que s'engager ou persister si nous ne sommes pas sûrs de nous. »

Quelques rappels

Un canyon, une voie d'une longueur de corde, une grande voie d'escalade, une course d'alpinisme, une randonnée ne se déroulent pas dans des milieux aseptisés :

- Vérifiez les amarrages, ne faites jamais confiance aux vieilles sangles en place : si nécessaire, renforcez les équipements...
- Les amarrages sont souvent beaucoup plus éloignés que sur les structures artificielles... : apprivoisez le milieu en commençant par des itinéraires « faciles », augmentez progressivement la difficulté. Autrement dit, pratiquez en ayant de la marge.

Randonner sur un glacier, parcourir une arrête impose de s'encorder... et demande la plus grande vigilance. Attention aux rochers et blocs instables surtout si d'autres passionnés progressent en dessous de vous.

Après un hiver à faible enneigement : prudence !

Parcourir un canyon exige :

- de maîtriser les techniques de cordes bien différentes de l'escalade (rappel débrayable, corde réglée au ras de l'eau...)
- de s'informer sur le parcours,
- de vérifier les débits,
- de se méfier des mouvements d'eau indécélables (notamment dans les siphons même dans les canyons les plus connus)
- Utilisez l'outil d'aide à la décision

Signalez vos incidents, vos accidents, vos presque accidents, vos bonnes pratiques dans le REX FFME.



Une trousse de secours dans le fond de sac



Pour les curieux : pour vous localiser facilement en cas d'accident, connaissez-vous [Gendloc](#), le dispositif mis au point par la gendarmerie ou [Geoloc 18-112](#), mis au point par les pompiers ?

POUR EN SAVOIR PLUS

[Mémento alpinisme](#)

[Manuel technique descente de canyon](#)

[Canyoning l'essentiel – Livret 1](#)

[Mémento randonnée](#)

[Mémento escalade](#)

[Santé et alpinisme](#)

Besoin de matériel ?

Et/ou matériel de prévention des douleurs dans le cou ?

