

ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

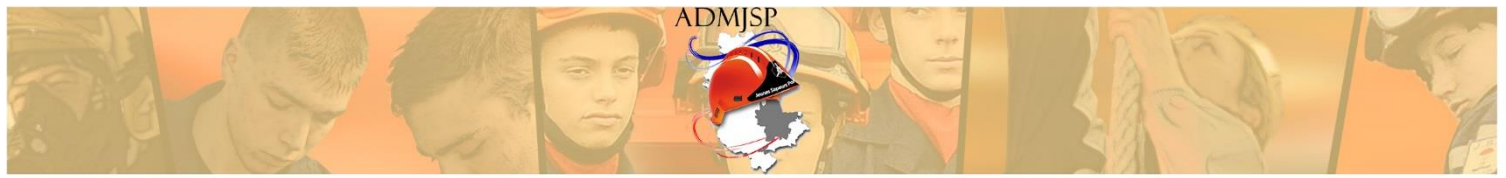
**UV J.S.P. 2**

**Module : SC**



**Prévention des accidents  
des risques en montagne**

Version 1



## I. LA PREVENTION DES RISQUES EN MONTAGNE



La montagne est fréquentée par un nombre croissant d'amateurs qui s'adonnent à la randonnée pédestre, au vélo tout terrain, à l'escalade et à l'alpinisme, aux activités d'eau vive, de descente de canyon, de spéléologie.

### Un milieu à risques

La montagne n'est pas un espace de loisirs organisé, balisé, sécurisé. Toutes ces activités se pratiquent sur des terrains parfois instables ou qui peuvent présenter de fortes pentes ou une altitude élevée, dans laquelle les phénomènes météorologiques évoluent très vite. La méconnaissance de leurs effets peut engendrer des conséquences graves pour les personnes non averties.

Beaucoup d'activités nécessitent un minimum de technique et d'entraînement : n'hésitez pas à recourir aux centres de formation ou aux écoles spécialisées.

Un guide professionnel peut aussi être fort utile pour des expéditions un peu aventureuses. Une bonne formation vous permettra d'économiser des efforts et accroîtra votre sécurité.





## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

En fonction des risques, ces activités peuvent nécessiter le port d'équipements de protection : casques, gilets de sécurité qui doivent être appropriés à votre taille, baudriers, cordes, mousquetons... Tous ces équipements doivent être en bon état et marqués "CE".

### **La randonnée pédestre :**

La France totalise un réseau de 180 000 km de sentiers balisés dont 60 000 de sentiers de grande randonnée (GR) et 120 000 km de promenades et randonnées (PR) que la Fédération Française de Randonnée Pédestre entretient grâce au bénévolat.

- Comme pour la pratique de tous les sports, la marche suppose une bonne condition physique et de surcroît une réelle connaissance de ses propres limites ;
- Portez des chaussures adaptées à la randonnée (plus grandes d'une taille à votre pointure habituelle afin de mettre de bonnes chaussettes). N'oubliez pas de prendre des vêtements de pluie, car en altitude, le temps peut changer très vite ;
- Choisissez un bon sac à dos avec sangle ventrale ;
- Des bâtons de marche peuvent aussi assurer votre progression dans les zones difficiles et vous éviter de chuter.



### **Les 10 règles minimales :**

Étudiez votre itinéraire ! Prenez conseil auprès des organismes compétents. Munissez-vous de cartes bien détaillées de la zone que vous partez découvrir.

Choisissez un parcours à votre niveau ! Sachez mesurer vos capacités physiques et techniques.

Ayez un matériel adapté et apprenez à vous en servir. Munissez-vous d'un équipement de premier secours.

Renseignez-vous sur la météo ! En prenant contact avec les répondeurs automatiques de la Météo-France.

Prévenez quelqu'un de votre itinéraire et de l'heure approximative de votre retour.

Partir seul augmente le risque. Donnez la préférence à un groupe comprenant une personne qui connaisse bien la montagne.

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel ! Pour vous guider ou vous conseiller lors d'un itinéraire difficile.



## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Tenez compte du balisage, de la signalisation. Informez-vous avant votre départ.

Sachez faire demi-tour ! En cas de difficultés ou de changement des conditions atmosphériques.

En cas d'accident, réagissez efficacement ! Gardez votre calme. Analysez la situation.

Mettez en application les gestes que vous avez appris en JSP 1 lors du PSC 1.

Constatez l'état de la personne accidentée. Donnez ou faites donner l'alerte.

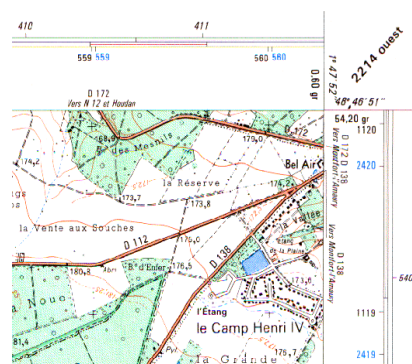


Prévenez ou faites prévenir :

- ↳ Les C.R.S., la Gendarmerie,
- ↳ Les sapeurs-pompiers,
- ↳ Le “Secours en Montagne” ou le “Secours Spéléologie”.

### A. LA LOCALISATION ET L'ALERTE :

Afin de porter assistance aux personnes en difficulté ou de secourir des victimes d'un accident ou d'un malaise, il est nécessaire de pouvoir joindre les secours, de se localiser et de décrire la situation.



### ALERTER LES SECOURS EN QUELQUES ETAPES SIMPLES :

- Se présenter (nom, numéro de téléphone),
- Se localiser (massif, secteur, itinéraire, lieu de pratique, point caractéristique, coordonnées GPS, etc.),
- Décrire la situation : que se passe-t-il ?  
Activité pratiquée et circonstances de l'accident,  
Nombre de victimes et nombre total de personnes sur place  
État de la (ou des) victime(s) et gestes de premiers secours effectués.





## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

- Donner des précisions éventuelles :  
Conditions météo du lieu de l'accident,  
Possibilité d'accueil d'un hélicoptère,  
Description de ma tenue vestimentaire (couleur).
- Répondre aux questions complémentaires du professionnel en ligne, qui décidera ainsi des moyens de secours nécessaires à mettre en place.



### GEO-LOCALISEZ-VOUS GRÂCE A VOTRE TELEPHONE PORTABLE

Dans de nombreux départements de montagne, des systèmes de localisation des appels via le téléphone mobile se développent.

**Le système est simple et rapide.** Si vous ne savez pas expliquer votre localisation, le professionnel qui reçoit votre appel, via le 112, vous adresse ensuite un SMS avec un lien qui interrogera directement la puce GPS de votre téléphone portable, afin d'obtenir les **coordonnées exactes de votre position.**

→ Attention ce dispositif nécessite de capter le réseau GSM et de disposer d'une puce GPS activée sur son appareil.

Il est bien évident que connaître sa position à tout moment est un gage supplémentaire de localisation rapide. Au-delà du téléphone portable, différents moyens existent pour se localiser : carte papier, guide topo, description de points remarquables aux environs, etc.

