

Pratiquez  
la randonnée  
et le VTT l'été  
en sécurité

POUR QUE **LA MONTAGNE**  
RESTE **UN PLAISIR**

Respectez toujours ces 10 règles essentielles de sécurité  
lorsque vous pratiquez la randonnée ou le VTT en montagne l'été

1. **La montagne est un milieu pouvant comporter des risques.** Votre capacité à analyser les situations et à avoir un comportement adapté est déterminante tant au niveau de l'itinéraire que de sa difficulté. Le milieu naturel n'est pas sécurisé : vous restez responsable et devez donc être autonome dans toutes vos décisions.
2. **Préparez avec précision** votre randonnée ou votre sortie VTT. Prévoyez dans cette phase de préparation des solutions de remplacement ou de repli.
3. **Consultez les bulletins météo** : 3250 par téléphone ou [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)
4. **Préparez et vérifiez votre équipement** sans oublier d'emporter avec vous : boisson, nourriture, vêtements chauds, trousse de secours et matériel d'orientation, carte, boussole et altimètre (ou GPS).
5. **Prévenez votre entourage** de l'itinéraire prévu, de la liste des participants et des horaires envisagés. Sur place : renseignez-vous auprès des Offices de Tourisme et des mairies le cas échéant. Lisez les Informations affichées par les opérateurs de domaines skiables.
6. **Ne partez jamais seul en montagne.**
7. **Au début de votre sortie et pendant votre activité**, n'hésitez pas à renoncer ou à changer d'objectif en fonction de l'évolution des conditions rencontrées.
8. **Si vous recherchez un encadrement**, préférez le milieu professionnel (guides, moniteurs, accompagnateurs) ou, si vous êtes licencié, optez pour une sortie organisée par le milieu associatif et encadrée par des moniteurs bénévoles des fédérations : selon les cas, Fédération française de la randonnée pédestre, Fédération française de la montagne et de l'escalade, Fédération française des clubs alpins et de montagne, Fédération française de cyclisme.
9. **Munissez-vous d'un téléphone portable** pour avertir les secours en cas de besoin. Le numéro d'appel d'urgence est le 112 (attention, en zone de montagne, la couverture reste aléatoire).
10. **Restez humble 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 responsable bien identifié au sein du groupe.



Document réalisé par le ministère chargé des sports en partenariat avec le ministère de l'Intérieur et :



MINISTÈRE  
DES DROITS DES FEMMES,  
DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS



club alpin français  
Fédération française des clubs alpins et de montagne



FFRandonnée  
des clubs et des bénévoles pratiquants

MCF  
moniteur cycliste français



Accompagnateur  
de montagne



SYNDICAT NATIONAL des  
GUIDES DE MONTAGNE