

## «Partir tôt et rentrer tôt»

Les règles d'or du comportement adéquat en montagne

### \*\*\*\*\* Avant la course \*\*\*\*\*

\*\*\*\*

#### Se renseigner

Bulletins météo, cartes topographiques,  
auprès des guides de montagne et des gardiens de cabane.

#### Préparer la course

Niveau de difficulté, durée, type d'itinéraire connu / répertorié sur carte.  
Conditions et prévisions météorologiques.

#### Faire les bons choix

Choisir un itinéraire correspondant aux niveaux des participants  
et adapté au moins expérimentés du groupe.

**Le chemin doit être connu ou répertorié et comporte une alternative de retour.**

#### S'équiper

Préparer le matériel adapté au niveau de difficulté de la course  
(chaussures de marche, un sac à dos, pull, veste, lunettes de soleil).  
Prendre suffisamment à boire et de quoi se restaurer.

### \*\*\*\*\* Le jour J \*\*\*\*\*

#### Au réveil

Observer les conditions météorologiques.

**Informez un tiers en communiquant l'itinéraire choisi.**

Dans tous les cas, adapter la course à la forme du jour  
et respecter les conditions météorologiques.

#### Respecter les horaires

Respecter les directives du/des guides et des moniteurs/trices.  
Savoir s'écouter, écouter et parfois renoncer.

#### Marcher sur les sentiers balisés

Respecter la faune et la flore, regarder mais ne pas cueillir.  
Ne jamais laisser de matériel ou déchets dans la nature.

#### La sécurité prime

Sans expérience ni connaissance, ne jamais s'engager dans un terrain inconnu.

**Ne jamais mettre sa vie en danger pour secourir une victime  
et toujours s'assurer de sa propre sécurité.**

*En cas d'accident  
appeler Air Glaciers 1415 ou le 144*