

# LA CHECK-LIST DES RISQUES EN MONTAGNE

## LE MANQUE D'EAU OU DE NOURRITURE :

- 🔹 MARQUER SUR SA CARTE OU SUR SA TRACE GPX LES POINTS D'EAU (SOURCES, RIVIÈRE, FONTAINE...) QUI SE TROUVENT À PROXIMITÉ DE L'ITINÉRAIRE.
- 🔹 MARQUER SUR SA CARTE OU SUR SA TRACE GPX LES ÉPICERIES ET LEURS HORAIRES.
- 🔹 PRENDRE UN FILTRE À EAU OU DES PASTILLES DE PURIFICATION.

## LES RISQUES DE L'ITINÉRAIRE :

- 🔸 VÉRIFIER SUR UNE CARTE IGN LA PRÉSENCE DE DIFFICULTÉS SUR LE PARCOURS.
- 🔸 LIRE UN DESCRIPTIF DU PARCOURS (DANS UN TOPO-GUIDE NUMÉRIQUE OU PAPIER).
- 🔸 TROUVER UN PARCOURS DE CONTOURNEMENT SI LE PASSAGE DIFFICILE EST TROP COMPLIQUÉ.

En savoir plus : <https://formation-secourisme-en-montagne.fr/fracture-en-montagne/>

## LE FROID :

- ❄️ PRÉPARER SON SAC EN SACHANT QU'ON PERD ENVIRON 1°C TOUS LES 100 MÈTRES DE DÉNIVELÉ.
- ❄️ METTRE UN VÊTEMENT CHAUD DANS LE FOND DE SON SAC.
- ❄️ AVOIR UNE COUVERTURE DE SURVIE RENFORCÉE QUAND ON ÉVOLUE SUR DE LA NEIGE.

En savoir plus : <https://formation-secourisme-en-montagne.fr/leffet-pervers-de-lhypothermie-sur-un-blesse/>

## LA MÉTÉO :

- 🌡️ VÉRIFIER LA PÉRIODE DE L'ANNÉE RECOMMANDÉE POUR L'ITINÉRAIRE CHOISI.
- 🌡️ VÉRIFIER LA MÉTÉO PLUSIEURS JOURS AVANT ET LE JOUR J.
- 🌡️ PRÉVOIR DES ALTERNATIVES POUR SE METTRE EN SÉCURITÉ.

En savoir plus : <https://formation-secourisme-en-montagne.fr/l-effet-blast-de-la-foudre/>

## L'EMPLACEMENT DU BIVOUAC :

- ⚠️ S'ÉLOIGNER DES FALAISES ET DES ARBRES S'ILS ONT DES BRANCHES MORTES.
- ⚠️ S'INSTALLER EN HAUTEUR PLUTÔT QUE DANS UNE CUVETTE OU PRÈS D'UNE RIVIÈRE.
- ⚠️ NE PAS METTRE SA TENTE AU NIVEAU DU COL À CAUSE DU VENT.

## LA TROUSSE DE SECOURS :

- 🛖 PRENDRE UNE TROUSSE DE SECOURS.
- 🛖 VÉRIFIER QU'ELLE EST COMPLÈTE ET QUE LES DATES DE PÉREMPTION SONT BONNES.
- 🛖 SAVOIR UTILISER LE MATÉRIEL DE SA TROUSSE.

En savoir plus : <https://formation-secourisme-en-montagne.fr/trousse-de-secours-montagne/>