

## ANNEXE 1 du Règlement Intérieur

### **LA MONTAGNE, ÇA S'APPREND - POUR QU'ELLE RESTE UN PLAISIR.**

EXTRAORDINAIRE ESPACE DE LIBERTÉ ET DE DÉCOUVERTE, LA MONTAGNE ATTIRE BON NOMBRE D'AMATEURS D'ACTIVITÉS SPORTIVES, À LA RECHERCHE D'ÉMOTIONS, DE SENSATIONS FORTES ET DE DÉPAYSEMENT.

MAIS LA MONTAGNE N'EN RESTE PAS MOINS UN MILIEU NATUREL À RISQUE, SURTOUT SI L'ON NE RESPECTE PAS CERTAINES RÈGLES DE PRÉVOYANCE ET DE SÉCURITÉ.

NOUS DEVONS AVOIR UN COMPORTEMENT RESPONSABLE ET RESPECTUEUX DES AUTRES ET DE SOI-MÊME, POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR.

SI VOS ACCOMPAGNATEURS ONT LE RÉFLEXE DE CONSULTER LA MÉTÉO, D'ÉDUIER LES ITINÉRAIRES ET LES SITES À RISQUE, DE VOTRE CÔTÉ, NE LAISSER RIEN AU HASARD CAR LA MONTAGNE EST UN MILIEU TRÈS RUDE ( ALTITUDE, ESPACE, OBSTACLES, CONDITION CLIMATIQUE ). SOYEZ CONSCIENT DE VOS LIMITES PHYSIQUES ET TECHNIQUES.

POUR CELA :

**PRÉPAREZ VOUS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, POUR AVOIR UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE QUEL QUE SOIT LE SPORT PRATIQUÉ.**

**CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN POUR LA DÉLIVRANCE D'UN CERTIFICAT D'APTITUDE.**

**ALIMENTEZ VOUS CORRECTEMENT POUR PARTIR EN FORME.**

**AYEZ DU MATÉRIEL ADAPTÉ ( CHAUSSURES MONTANTES ET ANTIDÉRAPANTES ).**

**LE TEMPS CHANGE VITE EN MONTAGNE, EMPORTEZ TOUJOURS DE QUOI VOUS PROTÉGER À LA FOIS DU FROID, DE LA PLUIE, ET DU SOLEIL.**

**EMPORTEZ UNE TROUSSE DE PREMIÈRE URGENCE , DES PROTECTIONS ANTI AMPOULES, UNE COUVERTURE DE SURVIE, ET LES MÉDICAMENTS QUE VOUS AVEZ L'HABITUDE DE PRENDRE.**

**PENSEZ À EMPORTER UN COUTEAU, UN SIFFLET ( UNE LAMPE DE POCHE PEUT S'AVÉRER UTILE ).**

**EMPORTEZ DE LA BOISSON EN QUANTITÉ SUFFISANTE ( DEUX LITRE L'ÉTÉ ), ET DE QUOI VOUS ALIMENTER EN COURS DE ROUTE..**

**SI VOUS FAITES UN ARRÊT TECHNIQUE, LAISSER LE SAC AU BORD DU SENTIER : LE SERRE-FILE VOUS ATTENDRA .**

LA MONTAGNE EST UN MILIEU NATUREL VIVANT QUI DEMANDE UNE VIGILANCE PERMANENTE : **ALIMENTEZ VOUS ET BUVEZ RÉGULIÈREMENT, HYDRATEZ VOUS, PROTÉGEZ VOUS DU SOLEIL, DU FROID ET DE LA PLUIE.**

SOYEZ TRÈS VIGILANT, TENEZ COMPTE DU BALISAGE ET DE LA SIGNALISATION. NE SUIVEZ PAS UN BALISAGE SI VOUS IGNOREZ OU IL CONDUIT. **QUAND VOUS SORTEZ EN GROUPE, LAISSEZ VOTRE ACCOMPAGNATEUR MENER CAR IL RELACHERA SA VIGILANCE DÈS LORS QU'IL NE SERA PLUS DEVANT. POUR ÉVITER DES ALLER-RETOUR INUTILES, NE LE DOUBLEZ PAS SUR LES PARCOURS SANS PIÈGES, IL VOUS PROPOSERA LUI MÊME DE PASSER.**

SOYEZ SOLIDAIRES EN CAS DE PROBLÈME

**EN CAS D'ACCIDENT, METTEZ LA OU LES VICTIMES À L'ABRI D'UN SURACCIDENT.**

ALERTEZ LES SECOURS (18 OU 112 POMPIERS), (15 SAMU) EN PRÉCISANT :  
VOTRE NOM

LE NUMERO DE TÉLÉPHONE OU ILS PEUVENT VOUS RAPPELER.

LE LIEU DE L'ACCIDENT. (LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE)

L'HEURE ET LA NATURE DE L'ACCIDENT.(CHUTE , MALAISE) .

LE NOMBRE ET L'ÉTAT DES PERSONNES IMPLIQUÉES.

LES PREMIÈRES MESURES PRISES ET LES GESTES EFFECTUÉS.

LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES SUR LE SITE.

LA MONTAGNE VOUS OFFRE UN SPECTACLE QUE VOUS APPRÉCIEZ.ET LA FLORE VOUS ÉMERVEILLE, NE CUILLEZ PAS LES FLEURS QUAND IL N'Y EN A PAS BEAUCOUP.PENSEZ AU PLAISIR DES AUTRES.

NE LAISSEZ PAS LES DÉCHETS DE VOTRE REPAS POUR LES ANIMAUX, IL PERDENT VITE L'HABITUDE DE CHERCHER LEUR NOURRITURE.

DE CES PETITES CONTRAINTES DÉPENDENT L'AMBIANCE ET LA BONNE HUMEUR DU GROUPE.