

Une sortie en montagne, ça ne s'improvise pas

Avec les beaux jours, l'envie ne manque pas de programmer une randonnée en montagne pour se distraire en famille. Voici quelques conseils pour que celle-ci se passe en toute sécurité.

Comment s'habiller ?

Il ne faut pas oublier de prendre une casquette et des lunettes pour se protéger du soleil. « Parfois il y a des zones d'ombre, il faut prévoir des vêtements de rechange si on a transpiré, un bonnet et une polaire pour le froid », rappelle Jean-Pierre Bernard, guide de montagne.

« Il est préférable de porter un pantalon en toile pour éviter les piqûres de taon et de se blesser », insiste encore le guide. Il faut également pouvoir se protéger du vent et de la pluie avec un petit imperméable léger.

Côté chaussures, le mieux est de prendre des semi-montantes pour éviter les entorses. « Il faut une bonne semelle crantée pour ne pas glisser », précise Jean-Pierre Bernard. Le sac ne doit pas non plus être négligé : « Pour une balade

d'une journée un sac entre 10 et 15 litres me semble suffisant. »

Comment s'alimenter ?

L'alimentation va être importante à partir de la veille d'une sortie. « Le soir précédant la randonnée il faut manger des sucres lents et le lendemain prendre un bon petit-déjeuner », affirme Jean-Pierre Bernard.

Des aliments sucrés, des coupe-faim et des fruits secs sont à prendre pendant la randonnée. La boisson aussi a son importance : « Le mieux est de prévoir une gourde adaptée à sa consommation. »

Que mettre dans la trousse de soin ?

« Pour les petites randonnées il faut emporter des bandes de contentions, des pansements ainsi que du désinfectant », conseille le guide, qui rappelle en outre de ne pas oublier la crème solaire. Il peut arriver de se faire piquer : « Pour les piqûres de guêpes et de taons il ne faut pas gratter, il faut désinfecter et



Que l'on parte seul ou en famille, un certain nombre de précautions sont nécessaires en montagne. mettre une protection. »

Quelles sont les précautions à prendre ?

Il est nécessaire de penser à un tas de petites choses avant de partir. « Il faut charger son téléphone et prendre une carte, pour prévenir les

secours, puisqu'il est nécessaire, en cas de problème, de ne pas s'affoler », explique Jean-Pierre Bernard.

Quel que soit le réseau télépho-

LA SÉCURITÉ DES ENFANTS

Avant de partir avec des enfants, il est impératif de bien se renseigner sur la difficulté, la durée... Pour une randonnée en famille, il faut être vigilant, un accident est vite arrivé. « Je conseille de sécuriser les enfants avec une corde, notamment lors des passages difficiles », insiste le guide.

nique, en France ou à l'étranger, le numéro pour joindre les secours reste le 112. « Quand on appelle, on peut avoir un médecin en cas de problème de santé, et un guide de montagne pour un problème d'itinéraire. »

Si l'on part seul, la sécurité impose d'indiquer le parking où l'on s'est garé et l'itinéraire que l'on va prendre. Attention, si l'on change d'avis, il faut prévenir de nouveau quelqu'un.

« Le fait de prévenir est très important, cela va faciliter les recherches de la gendarmerie en cas de disparition. »

JESSICA ROBIN