



Région Autonome  
Vallée d'Aoste  
Regione Autonoma  
Valle d'Aosta

# AVEC LES ELFEAULTS SE PROMENER EN MONTAGNE

LA MONTAGNE  
UN RÊVE...

ASSURÉ!





## AVEC LES ENFANTS

Se promener en montagne est une activité délassante pour toute la famille.

Cependant, il ne faut pas sous-estimer que le contact avec la montagne, notamment s'il y a des enfants, nécessite quelques "instructions d'usage" particulières, adressées à tous ceux qui décident de commencer cette belle aventure.

*Voici alors quelques conseils et suggestions de bon sens et d'attention envers l'environnement, afin que la montagne reste toujours*

UN RÊVE...

ASSURÉ!

# AVANT DE PARTIR

Évaluez attentivement les ressources physiques, ainsi que les capacités des enfants que vous accompagnez. Programmez votre itinéraire de façon adéquate, en considérant les temps de montée et, surtout, les temps de descente: les enfants se fatiguent facilement.



Prévoyez un ou plusieurs arrêts pour manger. Privilégiez les boissons riches en sels minéraux et les aliments facilement assimilables, qui peuvent être digérés rapidement (fruits secs, chocolat, sandwichs à la confiture, etc.): ils apportent une énergie utile pour poursuivre le chemin.

Avant partir en excursion, consultez la météo et vérifiez que l'itinéraire choisi soit parcourable.

**Préparez avec soin votre sac à dos, en prévoyant des vêtements de rechange pour chaque enfant. N'oubliez pas les lunettes de soleil, une casquette et de la crème solaire: même quand le ciel est nuageux, les rayons ultraviolets sont toujours présents.**



**Utilisez une gourde ou un thermos pour transporter les liquides: ces récipients sont plus écologiques que les bouteilles en plastique et ils maintiennent les boissons à la bonne température.**

**N'oubliez pas votre téléphone portable (chargé), ainsi que les numéros de téléphone de secours. Rappelez-vous que certaines zones ne sont pas couvertes par le réseau et que vous risquez de ne pas pouvoir téléphoner. Informez toujours quelqu'un de l'itinéraire que vous avez choisi.**

**Si vous avez le moindre doute, envisagez un autre itinéraire ou reportez la promenade ! Évaluez également la possibilité de souscrire une assurance personnelle : les secours ne sont pas toujours gratuits.**

# PENDANT L'EXCURSION

Partez toujours de bonne heure : en montagne, les premières heures de la journée garantissent souvent de meilleures conditions.

Garez votre voiture dans un emplacement destiné au stationnement des véhicules et ne dépassez pas les panneaux d'interdiction placés au commencement des chemins ruraux, où la circulation est interdite.

Évitez de transporter longtemps les jeunes enfants dans les sacs porte-bébé: ils pourraient être excessivement exposés aux agents atmosphériques, tels que la chaleur, le froid et le vent.

Ne laissez jamais les enfants en queue de groupe: vous pourriez les perdre de vue. Apprenez-leur à saluer les randonneurs qu'ils rencontrent sur leur chemin et à laisser passer ceux qui sont en train de monter.



**Expliquez aux enfants qu'il ne faut jamais, pour aucune raison, s'écarter du sentier. Si vous avez peur de ne pas retrouver votre chemin, laissez un point de repère qui pourrait vous être utile pour le retour (un petit tas de cailloux par exemple).**



**Quand vous êtes dans des zones exposées et raides, faites attention aux chutes de pierres, que le passage d'animaux pourrait provoquer. Ayez soin aussi d'expliquez aux enfants qu'il ne faut pas en déclencher.**

**Faites attention aux chiens en liberté, surtout à proximité des alpages. Si vous rencontrez un chien agressif, expliquez aux enfants qu'ils ne doivent pas s'enfuir mais s'éloigner lentement sans jamais le quitter des yeux.**

**Ne buvez pas l'eau des ruisseaux, elle pourrait ne pas être potable.**

**Apprenez aussi aux enfants les plus petits à respecter la nature. Si vous rencontrez des animaux sur votre chemin, ne leur permettez pas de les déranger par des cris ou en lançant des pierres: apeurés, ils peuvent réagir de manière imprévisible. Ne leur donnez ni biscuits, ni pain, ni crackers, car ces aliments ne font pas partie de leur régime alimentaire.**



**Ne cueillez pas les fleurs ni les champignons; ne ramassez pas les minéraux, ni les fossiles et n'essayez pas de capturer les petits animaux (reptiles, amphibiens, etc.): ils sont protégés par les lois sur l'environnement.**

**Quand vous vous arrêtez, ne laissez jamais votre sac ouvert posé par terre: de petits animaux (couleuvres, vipères, amphibiens, etc.), attirés par l'odeur des aliments ou à la recherche d'un abri, pourraient s'y faufiler.**

**Ramenez avec vous vos déchets, ne les abandonnez pas et ne les cachez pas dans la nature.**

**Si vous êtes dans un pierrier, faites attention à l'endroit où vous mettez les mains: ces lieux sont fréquentés par des animaux venimeux, comme les vipères.**

**Rappelez-vous qu'il est absolument interdit d'allumer du feu dans les bois et dans un rayon de 50 mètres autour de ces derniers.**

**Si vous constatez un début d'incendie, prévenez immédiatement le Corps forestier (ou les autres corps de police) et éloignez-vous tout de suite de l'endroit potentiellement dangereux.**



**Évaluez avec attention vos conditions psychophysiques et celles des enfants. Si la fatigue se fait trop grande, prenez le chemin du retour.**



## EN CAS D'URGENCE

En Vallée d'Aoste, chaque année, le secours alpin intervient environ 900 fois et une grande partie de ces interventions pourraient être évitées. Etant donné que, malgré toutes les précautions, un accident peut toujours se produire, voici quelques règles de bon sens qui pourraient s'avérer utiles en cas d'urgence.

Réfléchissez et ne faites pas de manœuvres ou de gestes risqués qui pourraient compliquer davantage la situation. Mettez-vous à l'abri et protégez vous du froid. Si vous décidez d'alerter les secours, préparez-vous à répondre aux questions suivantes:  
qui êtes-vous et quel est votre numéro de portable;  
où êtes-vous; que s'est-il passé; quelles sont les conditions météo; y-a-t-il des obstacles à une éventuelle intervention par hélicoptère.

Si les secours sont effectués par hélicoptère, lorsque celui-ci s'approche, accroupissez-vous et restez immobiles jusqu'à l'arrivée des secouristes. Vérifiez qu'aucun objet risquant d'être soulevé ou emporté par le vent généré par le rotor de l'hélicoptère ne se trouve aux alentours. Si vous ne parvenez pas à joindre les secours: essayez de vous rendre à un centre de secours; mettez-vous en sécurité et à l'abri, activez vos signaux visuels ou sonores. Si les secours arrivent par hélicoptère, activez les signaux qui permettront à celui-ci d'atterrir au bon endroit.

# EN CAS D'URGENCE

METTEZ-VOUS EN SÉCURITÉ  
ET ALERTEZ LES SECOURS

## S.O.S. APPEL AU SECOURS

Italie

**118**

France

**112**

Suisse

**144**

Protection civile de la Vallée d'Aoste

**800 319 319**

## SIGNES CONVENTIONNELS DEMANDE DE SECOURS

SIGNAUX  
OPTIQUES ET SONORES

**appel**

1 signal toutes les 10 secondes  
pendant une minute

**réponse**

1 signal toutes les 20 secondes  
pendant une minute

Les signaux doivent  
être répétés  
à intervalles d'une minute.

SIGNAUX  
POUR L'HÉLICOPTÈRE



**OUI**

**J'ai besoin  
d'aide**



**NON**

**Tout va bien**

**UTILISEZ DES MATÉRIAUX COLORÉS  
POUR VOUS METTRE EN ÉVIDENCE**

## **ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE (DE 7 À 14 ANS):**

À cet âge, les enfants acquièrent progressivement la coordination et la force musculaire; cependant, faites attention puisqu'ils sont encore inexpérimentés. Évitez donc les parcours dangereux (vias ferratas, traversée de glaciers) mais aussi le ski alpinisme, les escalades difficiles, le trekking en haute altitude et en dehors des pays européens. Le risque de dommages musculaires et squelettiques, ainsi que de retards de croissance, est sérieux. Ne chargez pas excessivement leur sac à dos (ne jamais dépasser les 3 à 5 kg): l'escalade sportive intense n'est pas recommandée à cet âge.

## **ENFANTS DE TOUT ÂGE:**

Les excursions en montagne sont admises à condition:

- que les enfants puissent faire des pauses fréquemment (à chaque fois qu'ils le demandent, même s'ils jouent et s'ils bougent);
- que leurs vêtements soient adéquats, que l'on utilise des crèmes solaires et que leur alimentation soit adaptée;
- que le rythme de la marche ne soit pas trop soutenu: pour la montée, prévoyez le temps normal multiplié par 1,5 et placez l'enfant en tête de groupe, pour que ce soit lui qui règle la marche. Lors de la descente, prévoyez le temps normal multiplié par 2 et placez l'enfant au milieu du groupe, derrière à un adulte, de façon qu'il ne puisse pas courir, voire tomber, et se faire mal;
- que les enfants puissent s'acclimater, étant donné que l'altitude les affecte plus que les adultes et que, souvent, ils ne savent pas expliquer clairement ce qu'ils ressentent.

# DISPENSARE DE MEDICINE DE MONTAGNE

Le Dispensaire de médecine de montagne est une structure publique de l'USL de la Vallée d'Aoste - pour l'instant unique en Italie - qui a pour objectif la protection de la santé de ceux qui vivent en montagne ou fréquentent ce milieu. Il est géré par une équipe de médecins hospitaliers et du Secours alpin valdôtain, spécialistes en médecine de montagne.

Ce Dispensaire est destiné à différents types de personnes: les guides de haute montagne et les alpinistes d'élite, ceux qui pratiquent des sports de haute altitude, les alpinistes amateurs, ceux qui ont déjà souffert du mal aigu des montagnes, d'œdèmes pulmonaires ou cérébraux, mais aussi les randonneurs, les travailleurs ou les touristes qui prévoient de séjourner pendant longtemps au-dessus de 3 000 mètres d'altitude ou les patients atteints de pathologies chroniques et qui fréquentent habituellement la montagne à des altitudes dépassant 2 000 mètres. Les visites médicales et les tests diagnostiques les plus avancés qui y sont pratiqués visent à déterminer si le patient a une tolérance réduite à la haute altitude (test d'hypoxie).

Afin de prendre rendez-vous pour une visite, il vous suffit de vous rendre au guichet d'un des centres uniques de réservation (CUP) présents sur le territoire ou de téléphoner au **848 809 090** (depuis un téléphone fixe uniquement, pas depuis un portable).

*For information:*

telephone: **0165-543319**

e-mail: **MedicinaDiMontagna@ausl.vda.it**

website: **www.ausl.vda.it**

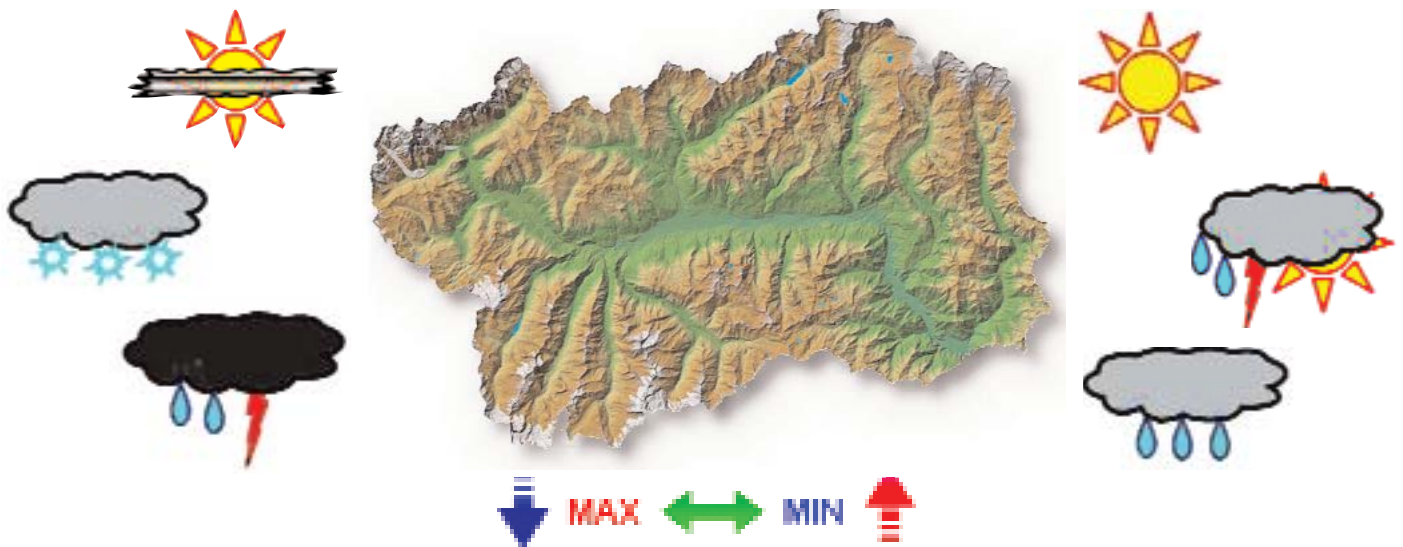
# CONSEILS MÉDICAUX

## **NOURRISSONS JUSQU'À UN AN:**

Pour les nouveau-nés et les nourrissons, le climat de montagne représente un danger modéré, raison pour laquelle il faut faire preuve de bon sens. Les mouvements des enfants étant limités, vous devez donc éviter le risque d'hypothermie si vous les transportez dans le sac porte-bébé. Il est conseillé de faire seulement de brèves randonnées à des altitudes inférieures à 2 000 mètres et dans des conditions météo favorables. Si vous montez rapidement en altitude (en voiture, par exemple), il est conseillé d'allaiter l'enfant tous les 300 à 500 mètres de dénivelé, afin de compenser les écarts de pression. En cas de maladies dues à un refroidissement (rhinite, bronchite), évitez les écarts d'altitudes, puisque les nouveau-nés n'ont pas encore de système immunitaire adapté. Ne faites pas dormir vos enfants à plus de 1 800 m d'altitude s'ils ont moins d'un an.

## **ENFANTS D'ÂGE PRÉ-SCOLAIRE (DE 1 À 6 ANS):**

Ces enfants pleins de vivacité et très curieux possèdent une capacité de concentration réduite et n'ont aucune expérience de motricité. Jusqu'à 3 ans au moins, leur coordination n'est pas encore développée. Comme ils se fatiguent facilement, il est indispensable qu'ils s'amuse pendant l'excursion. Prévoyez des pauses (toutes les 30 minutes), même s'ils ne les demandent pas: le sommet ne doit pas être atteint à tout prix. Faites les boire souvent et surtout protégez leur la tête, puisqu'elle représente  $\frac{1}{4}$  de leur surface corporelle, et que c'est par là qu'ils peuvent perdre une quantité de chaleur considérable.



***Avant de partir, consultez le bulletin météo***

***www.regione.vda.it***

---



En montagne, le vent est souvent très fort et contribue à accentuer la sensation de froid, même lorsque les températures restent clémentes. Dans ces conditions, à température de l'air égale, la température perçue s'abaisse considérablement quand l'intensité du vent augmente (facteur wind-chill, autrement dit refroidissement éolien). Une température de  $-5^{\circ}\text{C}$  associée à un vent de 50 km/h entraîne la même sensation de froid qu'une température de  $-15^{\circ}\text{C}$ . En présence de fœhn, les températures peuvent être assez clémentes même en hiver dans le fond de la vallée ; mais n'oubliez pas que dans ces conditions, la température baisse de  $1^{\circ}\text{C}$  tous les 100 mètres d'altitude. Tenez toujours compte de la température que vous pouvez rencontrer au cours d'une excursion.



## **RAYONNEMENT DU SOLEIL**

Rappelez-vous qu'en été, même en montagne, les températures peuvent atteindre des valeurs particulièrement élevées, avec des radiations solaires très intenses. Dans ces situations, il est conseillé de ne pas se déplacer aux heures les plus chaudes de la journée, de rester à l'ombre, de boire souvent, de manger léger et de se protéger à l'aide de crème solaire et de porter une casquette et des lunettes de soleil.



## BROUILLARD

Faites attention au brouillard qui, en montagne, peut apparaître soudainement et

rendre impossible de poursuivre l'excursion (ou de revenir sur ses pas). De plus, lorsque la température descend en dessous de zéro, le brouillard peut geler au contact du sol et former une pellicule de glace très glissante.



## PLUIE

Évaluez attentivement la pluie. Des précipitations de courte durée, mais de grande intensité peuvent provoquer

le débordement des cours d'eau, des coulées de boue ou des éboulements et rendre les sentiers impraticables. Après la pluie, une diminution soudaine de la température peut causer la formation de verglas et rendre difficile, voire dangereux, le sentier le plus simple.



## ORAGE

Ne vous laissez pas surprendre par les orages ! Les bulletins météo, même s'ils ne peuvent pas prévoir exactement

l'endroit et le moment où les orages vont éclater, indiquent quand les conditions atmosphériques sont propices à leur développement. De plus, on peut observer des signes précurseurs de leur arrivée: une atmosphère lourde dans les vallées depuis le matin, ainsi que la présence de brumes et de nuages à développement vertical en augmentation. Pour mesurer la distance en kilomètres qui vous sépare d'un orage, comptez les secondes qui s'écoulent entre l'éclair et le tonnerre, puis divisez par trois, puisque trois secondes correspondent à un km de distance.

Pour évaluer le déplacement de l'orage, regardez dans quelle direction tourne la partie haute (ou enclume) du cumulonimbus (nuage à fort développement vertical).

Si vous êtes surpris par l'orage alors que vous vous trouvez en lieu sûr, restez-y (la durée de vie moyenne d'une cellule orageuse va de 30 minutes à 1 heure).



## FOUDRE

Si vous êtes à l'extérieur, voici quelques conseils qui peuvent vous être utiles pour vous protéger contre la

foudre : éloignez les objets métalliques (cannes à pêche, bâtons de randonnée en carbone, etc.) ; n'utilisez pas de parapluie (ils ont presque tous une âme métallique); ne vous arrêtez pas sous des toitures, ni des balcons; si vous êtes en train de marcher, évitez de vous arrêter à proximité des arêtes, des crêtes, des arbres isolés et des pylônes: descendez vers la vallée et essayez de rejoindre rapidement un refuge ou votre voiture; si vous vous êtes abrité dans une dépression ou dans une grotte, isolez-vous du terrain avec le matériel dont vous disposez (sac à dos, sac de couchage, etc.) et essayez de n'être en contact avec le sol que par un seul point (restez accroupis, les pieds unis) pour diminuer le risque d'être foudroyé par la tension de pas (la décharge électrique qui passe par le corps, d'un pied à l'autre). Les personnes frappées par la foudre ne conservent pas de charge électrique : vous ne risquez donc rien en leur portant secours! Environ 80% des victimes de la foudre survivent à cet accident et le massage cardiaque ou le bouche à bouche peuvent leur sauver la vie !



**PRÉSIDENCE DE LA RÉGION**  
*DIRECTION DE LA PROTECTION CIVILE*

**ASSESSORAT DE L'AGRICULTURE  
ET DES RESSOURCES NATURELLES**  
*CORPS FORESTIER DE LA VALLÉE D'AOSTE*



**ASSESSORAT DES OUVRAGES PUBLICS, DE LA  
PROTECTION DES SOLS ET DU LOGEMENT PUBLIC**  
*CENTRE FONCTIONNEL RÉGIONAL*

**ASSESSORAT DU TERRITOIRE  
ET DE L'ENVIRONNEMENT**

*DÉPARTEMENT DU TERRITOIRE ET DE L'ENVIRONNEMENT*



**ASSESSORAT DU TOURISME, DES SPORTS,  
DU COMMERCE ET DES TRANSPORTS**  
*DIRECTION DE LA PROMOTION ET DU MARKETING*

## Avec le soutien de:

**POLIZIA DI STATO  
QUESTURA DI AOSTA**



**COMANDO GRUPPO  
CARABINIERI  
DI AOSTA**

**CENTRO  
ADDESTRAMENTO  
ALPINO DI AOSTA**



**GUARDIA DI FINANZA  
SOCCORSO ALPINO**

**AZIENDA U.S.L.  
VALLE D'AOSTA**



**SOCCORSO ALPINO  
VALDOSTANO**

**FONDAZIONE  
MONTAGNA SICURA**

